

# Yoga und Ayurveda Woche in Andalusien

Yoga praktizieren - Ayurveda erleben - Genießen

02.08. - 09.8.2020

mit Monika Jyoti Krabac



Es erwartet dich hier eine wunderschöne Oase der Ruhe, ein Paradies für die Seele und das Herz. Die Casa El Morisco, eine andalusische Finca, umgeben von einer reizvollen Hügellandschaft. Sie liegt ca. 20 km von Malaga entfernt und etwa 20 Gehminuten vom Strand. Diese zauberhafte mal indisch, mal als Sinnesgarten gestaltete Gartenlandschaft lässt dich wieder an deine wahre Natur erinnern.



Du bist herzlich eingeladen, an diesem besonderen Kraftort deine Yogapraxis zu vertiefen und die altindische Gesundheitslehre Ayurveda kennenzulernen. Mit Yoga und Ayurveda kannst du hier wunderbar entspannen, die Seele baumeln lassen und dich gut erholen.

Lerne Ayurveda kennen und lasse dich verwöhnen und inspirieren. Im Ayurveda heißt es, die Seele sei die Quelle des Lebens und der Gesundheit. Das Praktizieren von Yoga, wohltuende Massagen, Behandlungen, gesunde Ernährung und die wunderschöne Natur bringen dich wieder ins Gleichgewicht und Harmonie.

**Wir praktizieren** 2x täglich ganzheitliches Yoga mit Fokus auf den Rücken, mal dynamisch, mal meditativ. Die Yogastunde wird an dich und deine Bedürfnisse angepasst. In dieser Woche bringst du wieder mehr Bewußtsein in deinen Körper, Rückenschmerzen können gelöst werden, deine Energiezentren werden gereinigt und aufgeladen.



**In den Workshops** wird dir das ayurvedische Basiswissen vermittelt und du bekommst viele praktische Tipps für einen gesunden Lebensstil aus dem Ayurveda. So lernst du die ayurvedische Morgenroutine kennen, in einem Massageworkshop erfährst du die wichtigsten Marmapunkte, bei den Sonnenuntergangmeditationen tankst du viel Prana, das Mantrasingen öffnet dein Herz und du tauchst in eine neue Leichtigkeit, Freude und Zufriedenheit ein. Bei einem Mandala- und Henna-Malworkshop kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen. Gerne begleite ich dich bei deinem Ayurveda-Detoxtag. Du erfährst hier nicht nur eine körperliche, sondern auch geistige und energetische Reinigung.

Im Monat August ist das Meer wunderbar warm und lädt zum fantastischen



Badeerlebnis ein. Ausserdem kannst du dich jederzeit wohltuend in einem Swimmingpool abkühlen und erfrischen. Hängematten, Liegestühle wie auch kleine Tempel laden zum Verweilen ein. Nach dieser unvergesslichen Woche wirst du sicherlich licht- und energiegeladen, regeneriert und innerlich gereinigt nach Hause zurückkehren. Teilnahme an diesem Programm ist freiwillig.

## Tagesablauf

08:15 - 09:45 Uhr Yoga  
10:00 - 11:00 Uhr Frühstücksbuffet  
11:30 - 13:00 Uhr Yoga/Ayurveda/Meditation Workshops oder Ausflüge  
13:00 - 17:15 Uhr Freizeit  
17:15 - 18:45 Uhr Yoga  
19:00 - 20:00 Uhr vegetarisches Buffet  
20:30 - 21:30 Uhr Abendprogramm

optional:

Ausflug nach Malaga - mit kleiner Stadt- und Shoppingtour  
Ausflug zum traditionellen spanischen Krämermarkt  
Küstenwanderung

## Unterkunft

DZ pro Person 650€/Woche

EZ pro Person 755€/Woche

7 Übernachtungen mit köstlicher vegetarischen und tlw. veganen Vollverpflegung - (inkl. aller Getränke), Transport vom/zum Flughafen

Die Kosten für die Unterkunft und Verpflegung sind am Ort zu begleichen.



## Seminargebühr

300€/Woche

Bei Anmeldung bis **31.3.2020** bekommst du 50€ Rabatt.

Die Seminargebühr ist im Voraus einzuzahlen auf das Konto:

DKB Berlin

IBAN: DE51 1203 0000 1007 4128 91

BIC: BYLADEM1001

Flug muss extra gebucht werden. Günstige Flüge bei Eurowings oder Ryanair.

In dem Fall, dass du deinen Urlaub stornieren musst:

### Stornogebühren:

Stornierung der gebuchten Reise 60 - 30 Tage vor Reisebeginn: 15%

Stornierung der gebuchten Reise 29 - 22 Tage vor Reisebeginn: 25%

Stornierung der gebuchten Reise 21 - 15 Tage vor Reisebeginn: 50%

Stornierung der gebuchten Reise 14 - 7 Tage vor Reisebeginn: 75%

Stornierung der gebuchten Reise 6 - 1 Tage vor Reisebeginn: 90%

Bei Absage am Tag des Reisebeginns ist der ganze Reisepreis ohne Abzug fällig.

Weitere Informationen unter [www.morisco.de](http://www.morisco.de)

Zusätzlich können Ganzkörperölmassagen, Gesichtsbehandlungen, Körperpeelings wie auch Energiebehandlungen bei mir gebucht werden. Auch kann ich dir gerne eine individuelle ayurvedische Kur für diese Woche zusammenstellen.  
Um rechtzeitige Voranmeldung wird gebeten.



**Abhyanga** - Ganzkörperölmassage mit ayurvedischen Kräuterölen - sanft, fließend, ausgleichend

#### **Indischer Traum**

Ganzkörperölmassage Abhyanga + verjüngende Gesichtsbehandlung Namaste

#### **Rosengarten**

sanftes Körperpeeling mit Meeressalz und Rose + Abhyanga Massage mit Rosenöl

#### **Goldene Zeiten**

sanftes Körperpeeling mit Meeressalz + Abhyanga Massage + Gesichtsmaske (alle Produkte mit kolloidalem Gold hergestellt)

**Gesichtsbehandlung Namaste** - mehrstufige verjüngende und straffende Hautbehandlung mit hochwertiger ayurvedischen Naturkosmetik.

#### **Seminarleiterin: Monika Jyoti Krabac**

Ich bin ausgebildete ganzheitliche Therapeutin, Yogalehrerin und Ayurveda Masseurin. Mit Yoga und Ayurveda beschäftige ich mich seit vielen Jahren. Ich lernte viele unterschiedliche Yogastile kennen, unterrichte jedoch intergraales Yoga im ganzheitlichen Stil und gleichzeitig lasse ich mein Wissen aus anderen Heilbildungen miteinfließen. Mit viel Achtsamkeit und Einfühlungsvermögen ver helfe ich Menschen zu mehr Ruhe, Ausgeglichenheit und Zufriedenheit. Auch als ganzheitliche Therapeutin und Ayurveda Masseurin unterstütze ich Menschen auf ihren Weg zur Heilung und Selbsterkenntnis.



Ich freue mich auf Dich.

**Für nähere Informationen sende mir gerne eine Email auf folgende Adresse: [info@yoga-ayurveda-tuebingen.de](mailto:info@yoga-ayurveda-tuebingen.de) oder rufe mich an unter Tel.: 0174 8247 810.**

#### **Website**

[www.yoga-ayurveda-tuebingen.de](http://www.yoga-ayurveda-tuebingen.de)