

YOGA INTENSIV AUF GOZO - MAI 2017

Was für eine Reise ist das?

Konzentration auf sich selbst, üben und entspannen, sich bewegen, gemeinsam essen und sich wohl fühlen. Intensives Yoga und Meditation zwei Mal am Tag in einer wunderschönen, ruhigen Umgebung auf der kleinen Insel Gozo / Maltesisches Archipel mit mehr als 300 Sonnenscheintagen im Jahr.

An wen richtet sich das Angebot?

An alle, die einfach einmal einige Tage weg wollen. Weg von alltäglicher Routine und Stress mit der Bereitschaft sich Zeit für sich selbst zu nehmen und unter Anleitung intensiv Yoga zu üben. Und dabei noch eine neue Umgebung entdecken und erleben wollen.

Wie ist die Woche gestaltet

So könnte der Plan für die Woche aussehen – das Programm dient zur Orientierung - einzelne Bestandteile können je nach Wunsch oder Bedarf verändert werden.

Tag 1

Anreise, Willkommenssnack, Einstimmung auf die Woche, Spaziergang zur Bucht mit Baden, gemeinsames Essen

Tag 2

1 Einheit Yoga (1 1/2 h), gemeinsames Frühstück, Wanderung z.B. Klippenweg von Xewkija-Sannat-Mgarr-ix-Xini-Xatt-Lamar und zurück, 1 Einheit Yoga/Meditation (1 1/2 h), Abendessen

Tag 3

1 Einheit Yoga (1 1/2 h), gemeinsames Frühstück, Ausflug zur Insel Comino mit Picknick und Wanderung, 1 Einheit Yoga (1 1/2 h), Abendessen bei in einem lokalen Restaurant

Tag 4

1 Einheit Yoga (1 1/2 h), gemeinsames Frühstück, Wanderung z.B. Sannat-Xlendi-Victoria und zurück, 1 Einheit Yoga/Meditation (1 1/2 h), Abendessen

Tag 5

1 Einheit Yoga (1 1/2 h), gemeinsames Frühstück, Tag zur freien Verfügung für eigene Erkundungen oder Strand, 1 Einheit Yoga (1 1/2 h), Abendessen

Tag 6

1 Einheit Yoga (1 1/2 h), gemeinsames Frühstück, Wanderung von Ghasri entlang der Salzpflanzen nach Marsalforn, 1 Einheit Yoga/Meditation (1 1/2 h), Abendessen

Tag 7

1 Einheit Yoga (1 1/2 h), gemeinsames Frühstück, Wanderung z.B. von Kercem nach Dwejra, Picknick mit Weinverkostung, gemeinsames Abendessen als Abschluss

Tag 8

Frühstück bzw. Snack zum Mitnehmen (je nach Abflugzeit), Transfer zum Flughafen, Rückflug

Wie sieht der Tagesablauf aus?

Der Tag beginnt morgens um 7 Uhr mit einer Yoga-Einheit von 1 ½ Stunden. Im Anschluss daran findet ein gemeinsames Frühstück statt mit viel Obst und frischen, gesunden und leckeren Speisen von der Insel. Tagsüber gibt es für jeden Tag ein kleines Programm, um die Insel näher zu erkunden, kleine Wanderungen zu unternehmen oder zu baden. Natürlich steht es jedem Teilnehmer frei, sich auch einmal einen „faulen“ Tag am Strand zu gönnen. Am späten Nachmittag treffen wir uns zu einer weiteren Yoga-Einheit. Danach gibt es ein gemeinsames Abendessen, hausgemacht aus eigener Küche bzw. in einem lokalen Restaurant. Ab 22 Uhr ist Bettruhe.

Wann findet die Reise statt?

Die Reise findet statt vom **20. bis 27. Mai 2017**

YOGA INTENSIV AUF GOZO - MAI 207

Was kostet die Reise und was ist im Preis enthalten?

Die Reise kostet insgesamt 1.270 Euro pro Person im Einzelzimmer. Bei gemeinsam reisenden Personen oder Paaren mit Unterbringung im Doppelzimmer reduziert sich der Reisepreis auf 990,- Euro pro Person. Im Reisepreis enthalten sind folgende Leistungen:

- **Abholung** am Flughafen Malta, **Transfer** zur Fähre, Überfahrt und Transfer zur Unterkunft auf Gozo (und retour)
- **Unterbringung** in einem Zimmer mit Bad in einem schönen, umgebauten Farmhaus mit eigenem Pool
- **Verpflegung**: Frühstück, Snack oder Picknick, Abendessen bestehend aus frischen, gesunden Zutaten und alle, nicht alkoholischen Getränke (Wasser, Tee, Cafe)
- **Elf Yoga-Einheiten** unter Anleitung von **Ljuba oder Horst Weygand**, Yoga-Lehrerin / Yoga-Lehrer aus Aidlingen
- **Fahrten** auf der Insel und Ausflug mit dem Boot nach Comino

Nicht enthalten sind die Flugkosten. Flüge gibt es ab Stuttgart über Frankfurt oder München nach Malta z.B. mit Lufthansa oder AirMalta ab 250 Euro, mit Ryanair ab Karlsruhe Airport nach Malta ab 140 Euro.

Die Reise findet statt, wenn sich **minimum 6 Teilnehmer** anmelden. Die maximale Anzahl an Teilnehmern liegt bei 10.

Kann die Reise verlängert werden

Auf Wunsch können weitere Tage zur eigenen Erkundung der Insel vor oder nach der Yoga Intensiv Woche gebucht werden.

Klingt gut, aber wer bietet das denn an?

Die Reise wird organisiert von **Marion Janoschka** mit ihrem Mann **Manfred** und Tochter **Nina**. Seit einigen Jahren ist die Mittelmeerinsel Gozo unsere zweite Heimat geworden, denn dort haben wir ein altes Farmhaus umgebaut und vermieten seit zwei Jahren Zimmer für Gäste als Bed & Breakfast. Wir lieben diese kleine, abwechslungsreiche und noch relativ unbekanntes Insel und verbringen viel Zeit dort um zu entspannen, Neues zu erleben, zu arbeiten und einfach zu genießen.

Ljuba und Horst Weygand kennen die Insel von mehreren Aufenthalten. Sie unterrichten seit vielen Jahren **Hatha Yoga in der klassischen Form** und ihr Unterricht ist für **Anfänger und Fortgeschrittene** geeignet.

Wie und wo kann man buchen?

Für weitere Informationen, Rückfragen sowie Buchungen nutzen Sie bitte folgende e-mail Adresse:

info@janoschka-partner.com

Kontaktperson: Marion Janoschka
Telefon +49 160 90733415

Mehr zu Urlaub auf Gozo unter:

www.janoschka-partner.com
www.facebook.com/GozoHome/

Mehr zu Ljuba und Horst Weygand: www.hatha-yoga-massage.de

See you in Gozo!