

Ashtanga Lanka

MYSORE STYLE INSTRUCTION IN SRI LANKA



Komm mit uns auf die wunderschöne Insel Sri Lanka. Vertiefe deine Ashtanga-Yoga-Praxis und sei Teil einer wundervollen Yoga-Community.

Unser Retreat-Zentrum „The Breath House“ befindet sich an der Südküste, nur 100 m vom malerischen Strand von Hiriketiya entfernt. Diese Bucht ist der perfekte Ort zum Ausruhen, Aufladen und Loslassen. In Ashtanga Lanka findest du eine spirituell nährnde, unterstützende und friedvolle Atmosphäre.

Unser umfassendes Angebot, unterstützt dich in deinem Wachstum und deiner Entwicklung auf dem Yoga-Weg. Dazu gehören die Mysore-Yoga-Praxis, tägliche Meditation, Pranayama, Yin Yoga, AcroYoga, Kirtan und Nachmittagsworkshops, die dein Wissen über die Ashtanga Yoga-Methode und die Yoga-Philosophie erweitern.

Wir freuen uns, dich auf dieser Reise begleiten zu dürfen und sind sowohl auf der Yogamatte als auch in deiner Freizeit für dich da. Lerne Yogis aus der ganzen Welt kennen, erlebe gemeinsam die Schönheit Sri Lankas und mache Ashtanga Lanka zu deinem „Zuhause in der Ferne“.

Dies ist DEIN Yoga-Urlaub und du wirst genügend Zeit haben, am Strand zu entspannen, zu surfen, ayurvedische Massagen zu genießen, kulturelle Stätten zu besuchen, Nationalparks zu besichtigen, Kochkurse zu besuchen und ein authentisches srilankanisches Erlebnis zu haben.

Sri Lanka ist ein magisches Land und wir freuen uns, dich bei uns haben zu dürfen.

Mit Metta,
Jana & Jacob



DATUM: 20.12.2020 - 15.03.2021

PREIS: ab 295 Euro für 7 Nächte

Wenn du mit der Mysore-Methode noch nicht vertraut bist, empfehlen wir dir zwei Wochen Aufenthalt. Je länger du bleibst, desto mehr lernst du und desto günstiger wird es.

Doppel- und Einzelzimmer sowie ein Schlafsaal sind verfügbar.

INBEGRIFFEN:

- Morgentliche Mysore-Praxis 6 Tage die Woche (außer an Montagen) Drei Nachmittags-Workshops pro Woche zur Unterstützung deiner Yoga-Praxis.
- Unterkunft plus ein köstlicher Brunch um 10:30 Uhr. Danach wirst du keinen Hunger mehr haben.
- Die Angebote umfassen: Meditation, Pranayama, AcroYoga, Slack-Lining, Yin Yoga, Kirtan, Yoga-Philosophie und mehr
- W-Lan, gefiltertes Wasser und volle Nutzung des Zentrums.
- Eine gute Zeit.

NICHT ENTHALTEN:

- Mittagessen und Abendessen. Wir organisieren regelmäßig gemeinsame Essen und du kannst für diese vor Ort bezahlen. Außerdem gibt es viele gute und trotzdem günstige Restaurants in unmittelbarer Nähe des Retreats.
- Flug nach Sri Lanka und Transport vom Flughafen. Wir können einen Taxi-Abholservice für dich arrangieren.
- Ayurveda-Massage, Heilbehandlungen und privater Yoga-Unterricht
- Surfbrettverleih, Ausflüge rund um die Insel und Tagesausflüge

Essen:

Alle Mahlzeiten sind vegetarisch. Der Brunch um 10.30 Uhr ist inbegriffen, sowie gefiltertes Wasser den ganzen Tag. Mittag- und Abendessen sind nicht enthalten.

Falls Du Allergien oder Unverträglichkeiten hast, teile uns dies bitte bei der Anmeldung mit.



Unterkunft

Es gibt Mehrbett-, Doppel- und Einzelzimmer zu unterschiedlichen Preisen.

Obergeschoss

Doppel-und Zweibettzimmer

Zwei Doppel- / und zwei Zweibettzimmer befinden sich im Obergeschoss. Genieße von hier die Aussicht auf die Lagune von deinem Balkon. Diese Zimmer haben ein eigenes Badezimmer. Sie können sowohl für zwei Personen (Paare oder Freunde) oder als Einzelzimmer gebucht werden.

Erdgeschoss

Doppelzimmer (2 Personen) und Zweibettzimmer (2 Personen)

Die beiden Zimmer teilen sich ein gemeinsames Badezimmer. Sie können sowohl für zwei Personen (Paare oder Freunde) oder als Einzelzimmer gebucht werden.

Mehrbett- Zimmer (4 Personen)

Die ideale und günstige Option für Alleinreisende im gemischten Schlafsaal mit externem Badezimmer

Ausflüge während des Retreats



Tauche in die Schönheit der Natur und kulturelle Vielfalt Sri Lankas für ein authentisches Reiseerlebnis ein. Ashtanga Lanka liegt in der Nähe von bekannten Tempeln, schönen Stränden, Nationalparks und guten Surfspots.

Erkunde den historischen Mulkirigala Rock temple und die wunderschöne Aussicht von dort oben oder besuche den Kataragama Temple, einen der heiligsten Plätze der Insel. Wenn du gerne Wildlife hautnah miterleben möchtest, musst du unbedingt auf Safari in den Yala oder Udawalawa Nationalpark gehen oder Wal & Delphine beobachten gehen. Auch das Hummanya Blowhole (zweitgrößtes der Welt) ist auf jeden Fall einen Ausflug wert.

Wenn Du Dich nach noch weiteren Abenteuern sehnst, kannst du surfen gehen oder eine Tagestour zum Galle Fort machen (leicht mit Bus und Zug zu erreichen).

Die Lehrer:

Jana und Jacob sind beide erfahrene Yogalehrer und haben einen jeweils individuellen Zugang zu Spiritualität, Asana und Heilung.



Jana: Jana praktiziert seit ca. 20 Jahren Yoga und unterrichtet seit 10 Jahren Yoga, vor allem in Europa. Ihr Yogaunterricht wird durch Ihr großes Wissen und ihre Erfahrung rund um Asana, Pranayama, Tiefenentspannung und Meditation, Ayurveda, Naturheilkunde, Massagetechniken, Klangheilung und Partner / Acroyoga bereichert. Ausserdem gibt Sie regelmässig Philosophieunterricht und Kirtan.

Jacob: Jacob unterrichtet Yoga weltweit. Er ist ein sehr einfühlsamer Lehrer und motiviert seine Schüler durch sein eigenes Beispiel und Hingabe an die Yogapraxis. Sein Unterricht ist stark von den Lehren von Kathy Cooper, Richard Freeman und Mary Taylor beeinflusst. Jacob ist ausserdem zertifizierter Acroyoga-Lehrer.

Nützliche Informationen

Visa:

Um nach Sri Lanka zu einzureisen, benötigst Du eine ETA (elektronische Reisegenehmigung). Diese kannst Du online anfordern auf www.eta.gov.lk für eine 30 Tage bis 6 Monate Aufenthaltserlaubnis. Kosten sind 35 \$ US - 40 \$ US.

Anfahrt nach Hiriketiya:

Ankunft und Abflug vom Bandaranaike International Airport, dem Hauptflughafen in Colombo.

Direktflüge sind aus der Schweiz und Großbritannien verfügbar. Für alle anderen europäischen Länder gibt es einen Zwischenstopp in einem der arabischen Flughäfen.

Transport zwischen Flughafen und Retreat-Center kann organisiert werden.

Die Kosten für den Shuttle betragen 50 Euro pro Strecke, können aber geteilt werden, wenn andere Gäste gleichzeitig anreisen. Sobald wir eure Ankunftszeit haben, werden wir versuchen, die Shuttles zu organisieren.

Wenn Du vor dem Retreat in Sri Lanka selbständig reisen möchtest, musst Du Dickwella (erreichbar per Bus / Zug - alle fahren regelmäßig) ein Tuktuk (~ 5 Euro) nehmen, um nach Hiriketiya zu kommen.

Reise- und Krankenversicherung:

Bitte stelle sicher, dass Du ausreichend von einer (zusätzlichen) Krankenversicherung, Reise- und Reiserücktrittsversicherung abgedeckt bist (in der Regel können Zusatzversicherungen zum Zeitpunkt der Flugbuchung gebucht werden).

Allgemeine Geschäftsbedingungen:

Rücktritt durch den Teilnehmer: Die Anzahlung von 150 Euro ist nicht erstattungsfähig.

* Für Gruppenbuchungen von mehr als zwei (2) Personen und besondere Unterbringungsmöglichkeiten kontaktiere uns bitte direkt per E-Mail unter gayaniyoga@gmail.com

Reservierung:

Bitte fülle das Anmeldeformular aus und bestätige es. Mit der Anzahlung von 150 Euro ist die Reservierung bestätigt.

Preise: -(inkl. Unterkunft, Yoga, Brunch und gefiltertem Wasser)

Mehrbettzimmer: 295 Euro – pro Person/pro Woche

Doppel/Zweibettzimmer Obergeschoss: 350 Euro - pro Person/pro Woche

Doppel/Zweibettzimmer Erdgeschoss: 330 Euro - pro Person/pro Woche

Einzelzimmer Obergeschoss/ Erdgeschoss: 455 Euro/385 Euro - pro Person/pro Woche

Mehr Information auf www.ashtanalanka.com