



Iyengar® Yoga-Ferien

Matthias Kärcher

Zertifizierter Iyengar® Yogalehrer

Indien / Goa

Ashiyana Yoga Centre / Mandrem Beach

- 12. – 16. Februar 2014
- 16. – 23. Februar 2014

Für Anfänger und Yogainteressierte,
Übende und Fortgeschrittene

Der Ort

Im Norden Goas, direkt am touristisch noch sehr ruhigen Mandrem Beach, liegt das Ashiyana Yoga Center. Über eine kleine Brücke gelangt man in die im Palmenhain gelegene Anlage. Das ruhige Resort wurde nach ökologischen Richtlinien gebaut und entspricht westlichem Standard. Im offenen Restaurantbereich wird täglich ein Brunch- und Abendessen-Buffer serviert. Dabei wird besonders Wert auf hochwertige und vollwertige Lebensmittel gelegt. Tee und gefiltertes Wasser werden rund um die Uhr kostenlos angeboten. Überall laden gemütliche Sitzcken und Hängematten zum Entspannen ein.

Diese Yoga-Reise kann sowohl Höhepunkt sein als auch idealer Einstieg für eine anschließende Reise durch Indiens einzigartige Vielfalt. Sie richtet sich nicht nur an Indien-Liebhaber sondern ist auch ganz besonders für Indien-Neulinge, die dieses Land schon immer kennen lernen wollten, empfehlenswert. Die Teilnehmer können dabei bei ihrer Reiseplanung von meiner langjährigen Indien-Erfahrung, die ich durch zahlreiche Reisen gesammelt habe, profitieren und bei Bedarf Tipps und Ratschläge erhalten.

Der Kursverlauf

Die Anlage, die auf Iyengar® Yoga ausgerichtet ist, verfügt über verschiedene Yoga-Plätze und einer Auswahl an Hilfsmitteln. Wir üben jeweils morgens und spätnachmittags Yoga, wobei die Vormittage dynamischer und die Nachmittage eher regenerativer Natur sind. Zwischen den Übungseinheiten bleibt viel Zeit für eigene Aktivitäten: Baden, Standspaziergänge oder einfach nur Faulenzen!

Die Kurse

- 12. – 16. Februar 2014: 250,00 €
- 16. – 23. Februar 2014: 470,00 €

.....
Anmeldungen bis 20.11.2013 erhalten einen
Frühbucherrabatt von 15%
.....

- Teilnehmerzahl: mindestens 6 / maximal 12 Personen (+ 2 Warteliste)
- Die notwendigen Hilfsmittel (Matte, Decken, Gurte, Klötze, etc.) sind vorhanden!
- Den Schwerpunkt des ersten Kurses (12. – 16.02.2013) bilden die Yoga-Grundlagen. Ideal für Iyengar® Yoga-Neulinge, Übende mit wenig Übungspraxis und solche, die Basiswissen auffrischen wollen.
- Die zweite Woche (16. – 23.02.2013) hat einen intensiveren sowie vertiefenden Charakter und richtet sich darüber hinaus auch an geübte Teilnehmer mit Iyengar® Yoga-Kenntnissen.
- Die beiden Yoga-Wochen können einzeln oder als Gesamtaufenthalt gebucht werden.

Sonntag	individuelle Anreise, gemeinsames Abendessen, Begrüßung und Informationen
Montag-Samstag	jeweils morgens 07.30-10.30 h und nachmittags 16.15-17.45 h Yoga u. Pranayama
Mittwoch/Samstag	nur morgens Yoga – nachmittags zur freien Verfügung oder Ausflüge (optional) Anjuna Flohmarkt, Gewürzfarm, Hindu-Tempel, historisches Goa, Wasserfall
Samstagabend	Abschluss Dinner in Anjuna/Baga
Sonntag	nach dem Frühstück – Abreise oder individuelle Verlängerung

Unterbringung

Ashiyana bietet vier verschiedene Unterkunfts-kategorien an, die alle aus hochwertigen Naturmaterialien gebaut und sehr individuell und geschmackvoll eingerichtet sind. Unser Zimmer-Kontingent befindet sich in den 2-stöckigen Ecolodges (Palm Grove). Jedes Zimmer verfügt über ein eigenes Bad/WC sowie Balkon oder Terrasse. Die Anlage hat einen eigenen Wellnessbereich mit verschiedenen Massage- und Wohlfühl-Angeboten.

Der Preis pro Woche (pro Person/Doppelzimmer) beträgt 475,00 € und beinhaltet das reichhaltige Frühstücks- und Abendessen-Buffet sowie gefiltertes Wasser, Tee und Kaffee rund um die Uhr.

Sowohl einfachere Strandhütten (350,00 €) als auch Luxus-Unterkünfte (ab 700,00 €), Einzel- oder Dreierbelegungen sowie individuelle Verlängerungen können angefragt werden.

Anreise / Transfer

Der Flughafen von Goa ist Dabolim und ca. 1 Std. von der Anlage entfernt. Transfer pro Taxi ca. 20,00 €. Die meisten Linienfluggesellschaften bieten ab fast allen deutschen Flughäfen Flüge nach Mumbai an, teilweise auch bis Dabolim. Preisvergleich lohnt, z.B. mit www.swoodoo.de. Eine kleine Zahl an Charterfluggesellschaften fliegt Goa sogar direkt an.

Von Mumbai kann man günstige Anschlußflüge mit diversen Low-Cost-Airlines nach Dabolim buchen. Infos zum Beispiel unter www.makemytrip.com. Außerdem gibt es eine große Auswahl an Bus- und Zugverbindungen von vielen indischen Städten nach Goa.

Unterkunft und Anreise sind nicht in der Kursgebühr enthalten!

Matthias Kärcher

Ich befasse mich seit 1998 mit Yoga und konzentriere mich seit 2001 ganz auf Iyengar® Yoga. In dieser speziellen Tradition finde ich die Präzision, Genauigkeit und Geradlinigkeit, die ich auch in meinem Leben anstrebe und die nicht leicht zu erreichen und zu bewahren ist. Deshalb ist gerade diese Technik – die Schritt für Schritt von der Basis her aufbaut – so wertvoll für mich geworden. Obwohl bereits viele Tausend Jahre alt, ist Yoga brandaktuell und zeitgemäß und hilft mir besonders in dieser schnell gewordenen Welt mit den Aufgaben und Herausforderungen des Alltags besser umzugehen.

Ich bin Zertifizierter Iyengar® Yogalehrer, lebe in Berlin und arbeite individuelle Unterrichtskonzepte für Berufsmusiker aus. Dabei habe ich mich vorwiegend auf den Bereich der Klassischen Musik spezialisiert. Ich arbeite mit Orchestern, Akademien und Hochschulen zusammen, halte Vorträge und bin Privatlehrer für Gesangs- und Instrumental-Solisten. Darüber hinaus biete ich offene Seminare und Workshops zu unterschiedlichen Schwerpunkt-Themen an und organisiere Yogaferien/-reisen.

Weitere Informationen und Anmeldung

Home: +49 (0)30 44034521

Mobil: +49 (0)177 9717250

Mail: info@iyengar-yogalehrer.com

www.iyengar-yogalehrer.de



Internationales Lehrertifikat der Iyengar®
Yoga-Vereinigung-Deutschland (IYD) e.V.