



"5 SENSES"

MAGIC IBIZA YOGA RETREAT

12. - 18. JUNI 2016 (So-Sa)

mit Sibylle Epple

“DON'T SIT AND WAIT...
GET OUT THERE... FEEL LIFE...
TOUCH THE SUN...
AND IMMERGE IN THE SEA”

RUMI



12. - 18. JUNI 2016

KOMM MIT AUF AUF DIE MAGISCHE INSEL,
DIE "INSEL DES LICHTS":
IBIZA

Und genieße 6 Tage Prana Flow Vinyasa Yoga
an einem der stärksten Energieplätze der Erde.
Auf der Insel der mystischen Geschichten.
Der traumhaften Strände, Buchten und Sonnenuntergänge.
Der magischen Orte und zauberhaften Menschen.
Und mein absoluter Lieblings- und Kraftort auf der Welt!
"La Isla magica" ist der perfekte Ort für ein Retreat (Rückzug).

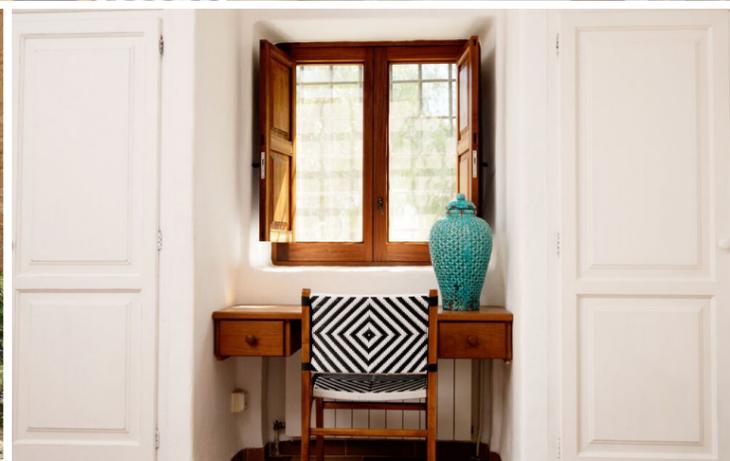
Wir tauchen in dieser Woche in den ganz besonderen Spirit der Insel ein,
nutzen die Zeit um alle unsere Sinne (neu) zu schärfen, um dann gefüllt und genährt
in unseren Alltag zurückzukehren.



LOCATION

Unser Zuhause für die Woche ist eine atemberaubend schöne Hacienda im Südosten Ibizas - eine Oase in absolut ruhiger Lage und trotzdem nur ca. 20 Autominuten von Ibiza Stadt und wenige Minuten (teils zu Fuß) von den schönsten Stränden Ibizas entfernt! Wir wohnen in wunderschönen, stylishen in ibizenkischem Stil eingerichteten (klimatisierten) Doppelzimmern - teils mit eigenem Bad, teilweise teilen sich 2 Zimmer ein großes Badezimmer - von denen (die meisten) einen direkten Zugang in den Garten mit einem Springbrunnen und einem gemütlichen Sofa direkt vor der Türe haben. Inmitten eines tropischen Gartens, mit duftenden Obstbäumen, Koikarpfenteich, balinesischem Bett, großem Swimmingpool, Springbrunnen, Wasserspielen, zahlreichen Lounges und Rückzugsorten ist es der perfekte magische Ort, um zu entspannen und mit allen Sinnen in dich und die Energie der Insel einzutauchen.







DELICIOUS SUPERFOOD

Ich habe diesen ganz besonderen Ort auch für euch ausgewählt, da wir hier von mit den besten Privatköchen Ibizas mit 100% Organic-Gourmet-Essen (Vegetarisch, Raw, Vegan) verwöhnt werden - morgens mit einem üppigen Brunch, zwischendurch mit kleinen Leckereien und abends mit einem 3-Gänge-Menü. Viele Zutaten sind aus dem eigenen Garten und alles zu 100% Bio!! Super mega YUMMI und wunderschön, mit viel Liebe

zubereitet und angerichtet! Ein absolutes Augen- und Geschmackserlebnis! Zur Healthy-Food-Strategie* der Köche gehören auch täglich frisch zubereitete Smoothies, hausgemachtes Brot, selbstgemachte Limonaden und Superfoods!
Wer mal ein Gläschen Alkohol zum Essen trinken möchte - darf dies natürlich gerne tun! Feel free :-)



YOGA

...morgens unter der Sonne und abends unter dem Mond von Ibiza - feels like Yoga Heaven :-)

Wir nutzen diese Woche und die intensive Yogapraxis, um mit allen unseren Sinnen abzutauchen, wieder zu spüren, was uns gut tut, um dann gestärkt und in Balance wieder in unseren Alltag zurückzukehren.

Morgens starten wir (zum Sonnenaufgang) mit Meditation, Pranayama und einer dynamischen, energetisierenden (Solar) Prana Flow Vinyasa Praxis (ca. 2h) in den Tag, um alle "Kanäle" und Sinne zu öffnen.

Abends kommen wir in einer regenerierenden Yogapraxis (Lunar) zu uns, die uns erlaubt zu entschleunigen, uns zu entspannen und aufzutanken.

Die Yogapraxis findet auf einer von Bäumen geschützten, schattigen wunderschönen Holz-Yogaterrasse inmitten des Gartens statt. Bei schlechtem Wetter (das natürlich nicht sein wird ;-)) auf einer überdachten Veranda.

Yogamatten und Blöcke sind vorhanden.

Das Yogaretreat eignet sich für alle, die (etwas) Yogaerfahrung mitbringen. Ich werde die Praxis so gestalten, dass sowohl diejenigen, die es ruhig angehen lassen möchten, als auch diejenigen die intensiver praktizieren möchten auf Ihre Kosten kommen.

PROGRAMM/TAGESABLAUF

ANREISE SONNTAG 12. Juni 2016 ab 15 Uhr. Zeit zum Ankommen, Begrüßungssnacks & "Welcome Drink" genießen, erkunden von Hacienda, Strand und Umgebung. Gemeinsames Abendessen gegen 18Uhr, damit wir dann anschließend zum Sonnenuntergangstrommeln fahren können (kein Muss, aber megaschön :-))

DAILY FLOW 13.- 17. Juni 2016

Den Tag beginnen wir (zum Sonnenaufgang) mit Meditation, Pranayama und einer dynamischen (Solar) Prana Flow Praxis (ca. 2 Stunden). Gefolgt von einem unglaublich leckeren gesunden, Organic-Brunch mit frischen Smoothies, selbstgebackenem Brot, Superfoods, Eiern von Nachbars glücklichen Hühnern und und und....

Danach lädt die Insel mit Ihren traumhaften Stränden ein oder du kannst in unserer Oase einfach die Seele baumeln lassen.

Nachmittags für den kleinen Hunger vor der Praxis warten gesunde Snacks auf uns. Am frühen Abend kommen wir in einer lunaren, regenerierenden Praxis zu uns und lassen dann den Abend mit einem extraYUMMI 3-Gänge-Abendessen ausklingen.

1 Tag für Ausflüge, Shopping in Ibiza Stadt OHNE Yogapraxis am Abend und OHNE gemeinsames Abendessen.

1 Morgenpraxis findet am Strand und 1 Abendessen als Picknick am Meer statt.

ABREISE SAMSTAG 18. Juni 2016 bis 12Uhr

Nach dem Brunch checken wir gegen 12Uhr aus und fliegen gefüllt, voller Sonne, schöner Erinnerungen und in tiefer Verbindung mit uns und MAGIC IBIZA nach Hause.



KOSTEN

EUR 1.108,- Frühbucher (bei Buchung & kompletter Zahlung bis 15.01.2016)
ab 16.01.2016 Normalpreis EUR 1.188,- (Ratenzahlung auf Anfrage möglich.)

‘RUNDUM-SORGLOS-VERWÖHN-PAKET’ - DAS BEKOMMST DU ALLES FÜR DEN TARIF:

- * 6 Übernachtungen im Doppelzimmer (teilweise mit Bad ensuite, teilweise shared (2 Zimmer))
- * 6 x Surya (Sonne)-Yogapraxis, mit Meditation, Pranayama am Morgen à ca. 2 Stunden
- * 4 x regenerierende Chandra (Mond)-Yogapraxis am Abend à ca. 1,5 Stunden
- * Morgens vor der Yogapraxis Tee und Früchte
- * den ganzen Tag kostenlos Wasser, hausgemachte Limonade
- * 6x superyummi, 100% Organic Frühstücksbrunch mit Smoothies, Superfoods, etc.
- * 4x 3-Gänge-Gourmet-Healthy-Abendessen, 100% Bio, 1x abends Picknick am Strand
- * Nachmittagsleckereien
- * Luxus Kuschel-Bettwäsche 100% Organic Baumwolle (Kissen sogar wählbar weich oder hart)
- * jeden 2. Tag frische Handtücher aus 100% Organic Baumwolle

HIGHLIGHTS/AUSFLÜGE (im Preis inbegriffen):

- * Sonntag Abend (Ankunftstag) Ausflug zum legendären Sonnenuntergangstrommeln am Strand von Banniras
- * YogaNidra Session
- * Besuch des legendären Hippie-Nightmarket Las Dalias*
- * Sonnenaufgangsmeditation und Yogapraxis am Meer
- * Mittwoch nur Morgenyoga, restlicher Tag zur freien Verfügung, Abends z.B. zum Essen nach Ibiza Stadt :-)
- * Picknick am Meer/Strand, mit anschließender Sonnenuntergangsmeditation/Ritual am kraftvollsten, sagenumwobensten Platz der Insel

...und viel Zeit für dich - die Specials/Ausflüge sind natürlich keine Pflicht! Gerne könnt ihr auch einfach nur die Ruhe unserer Oase genießen., oder die Insel und Strände für euch erkunden

EXTRAS - NICHT im Preis inbegriffen:

- * Flüge
- * Airport Transfers/Mietwagen/Taxi (Mietwagen auf jeden Fall empfehlenswert, da die Insel viel zu schön ist, um sie nicht zu erkunden :-))
- * Abendessen am freien Abend
- * Gläschen Wein/Bier zum Essen oder gemütlichen Beisammensein :)
- * Reiseversicherung
- * Massagen, Sound Bath, Klangmassage (vorab buchbar, Preise & Buchung gerne auf Anfrage)

ANMELDUNG

Wenn du dich anmelden möchtest schicke bitte eine E-Mail mit deiner vollständigen Adresse an
ganeshi@gmx.net

Im Hinblick der begrenzten Teilnehmerzahl & wegen der Flugticketsituation empfehle ich euch eine rechtzeitige Buchung.

Die Flüge mit Tuifly z.B. sind z.Zt. noch sehr günstig). Plätze werden nach Eingang der Buchung vergeben.
Die Anmeldung/Buchung ist erst nach Eingang der kompletten Retreatkosten gültig.

ZAHLUNGSMODALITÄT /STORNIERUNG (AGB):

Bei Stornierungen bis 91 Tage vor Retreatbeginn sind Eur 200,- nicht erstattungsfähig.
Es sei denn, es wird ein (passender) Ersatzteilnehmer/in gestellt

Bei Stornierungen 90-60 Tage vor Retreatbeginn werden 50% zurückerstattet. Es sei denn, es wird ein (passender) Ersatzteilnehmer/in gestellt/gefunden. Dann werden nur die Eur 200,- nicht zurückerstattet.

Stornierungen ab 59 Tage vor Retreatbeginn werden zu 100% berechnet, Es sei denn, es wird ein (passender) Ersatzteilnehmer/in gestellt/gefunden. Dann werden nur die Eur 200,- nicht zurückerstattet.

Du hast noch Fragen? Dann melde dich jederzeit gerne per E-Mail unter ganeshi@gmx.net

Ich freue mich sehr auf Euch und eine wunderschöne, magische Zeit auf IBIZA!!!! OM, LOVE & LIGHT Sibylle

