

MOVE YOUR BODY - MOVE YOUR MIND

DEINE YOGA-& REIT-AUSZEIT IN
ANDALUSIEN.



Alexandra Jacob

info@alexandrajacob.yoga

alexandrajacob.yoga

+49 15678 118728

© 2022, Alexandra Jacob

Location:

Rancho Los Angeles

29340 Cañete la Real

Spanien, Málaga

RETREAT 27.11.-03.12.2022

BESCHREIBUNG

Du willst dem Winter entfliehen und liebst Yoga & Reiten? Dann ist das „Move your body - Move your mind“ Retreat genau das Richtige. Eine ganze Woche lang verbringen wir auf Rancho Los Angeles, umgeben von unberührter Natur und Tieren v.A. Pferden. Die Kombination aus Reiten und Yoga bildet eine wundervolle Symbiose.

In fließenden und kraftvollen Asana-Einheiten (Hatha/Vinyasa) fokussieren wir uns auf achtsame und präzise Ausführungen in Einklang mit unserem Atem. Dieser Einklang unterstützt nicht nur unsere innere Balance, sondern auch die Kommunikation mit unserem Pferd. Gleichzeitig richten wir unsere Praxis vor allem auf die durch das Reiten beanspruchten Muskelpartien. Die Yoga-Stunden werden entsprechend des Erfahrungslevels angepasst und bieten durch den Fokus auf eine gesunde und genaue Ausführung eine Herausforderung für Anfänger bis Fortgeschrittene.

YOGA - PAKET

- Opening & Closing Circle
- 1 x Welcome Practice:
 - Easy All Level Flow (90 Minuten) zum Einstieg in die Yoga-Praxis
- 6 x Morning practice:
 - Aktivierender Vinyasa Flow inkl. Einstiegsmeditation (90 Minuten)
- 3x Afternoon practice:
 - Sanfter Vinyasa Flow (90 Minuten) oder Workshop

INKLUSIV-LEISTUNGEN FÜR TEILNEHMENDE

- 6 Übernachtungen inkl. Vollpension (Tee, Kaffee, Wasser & Wein beim Abendessen inkludiert) im EZ/DZ
- 10 Yoga-Einheiten á 60-90 Minuten
- 1 Einführungsreitstunde (Wert 30€)
- Einführung/Grundlagen "Natural Horsemanship"
- Nicht enthalten: Anreise & Softdrinks, zusätzliche Ausritte (ca. 2.5-3h je 60€)

PREIS (EARLY BIRD BIS 15.09.)

- 870,00 € im Doppelzimmer (970,00€ ab 16.09.)
- 990,00 € im Einzelzimmer (1.090,00 € ab 16.09.)

RETREAT 27.11.-03.12.2022

TAGESABLAUF (ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN)

SONNTAG

- bis 14 Uhr: Individuelle Anreise & Check-In
14.30 Uhr: Tapas
15.30 - 16.30 Uhr: Rundgang & Opening Circle
16.30 - 18.00 Uhr: Welcome Practice: Easy All Level Flow (90 Minuten) zum Einstieg in die Yoga-Praxis
20.00 Uhr: Gemeinsames Abendessen
-

MONTAG

- 7.30 - 9.00 Uhr: Morning Practice: Aktivierender Vinyasa Flow (90 Minuten)
9.30 Uhr: Gemeinsames Frühstück
Vormittag: Einführungsreitstunde Gruppe 1
14.30 Uhr: Tapas
Nachmittag: Einführungsreitstunde Gruppe 2 & Vortrag "Natur Horsemanship"
20.00 Uhr: Gemeinsames Abendessen
-

DIENSTAG - FREITAG

- 7.30 - 9.00 Uhr: Morning Practice: Aktivierender Vinyasa Flow (90 Minuten)
9.30 Uhr: Gemeinsames Frühstück
Vormittag: Ausritt (Optional)
14.30 Uhr: Tapas
16.30 - 18.00 Uhr: Afternoon Practice oder Workshop (außer Mittwoch)
20.00 Uhr: Gemeinsames Abendessen
-

SAMSTAG

- 7.30 - 9.00 Uhr: Morning Practice: Aktivierender Vinyasa Flow (90 Minuten)
9.30 Uhr: Gemeinsames Frühstück
ab 11.00 Uhr: Individuelle Abreise

BENÖTIGTE YOGA-AUSSTATTUNG

- Eigene Yogamatte
- Sportliche Bekleidung inkl. warmer Bekleidung für Stunden im Freien