



„Nimm dir Zeit, um glücklich zu sein“ ...

... und verwöhne dich mit einem wohltuenden Yoga Retreat im Süden von Frankreich!

Zwischen Provence und Camargue wohnen wir auf dem wunderschönen ehemaligen Weingut „Mas de la Rivoire“. Eingebettet in eine zauberhafte Naturlandschaft ist das Anwesen umgeben von Olivenbäumen und Lavendelfeldern. Der eigene Pool und der gepflegte Garten laden zum Verweilen ein.

Eine Oase zum Entspannen und um neue zu Energie tanken!

Im Yoga hat die Erfahrung von Glück und Freude einen sehr hohen Stellenwert. Die alten Yogis wussten es schon immer und die moderne Forschung hat es bestätigt: Wahres Glück ist nicht abhängig von äusseren Einflüssen, sondern kommt von innen, ganz allein aus unserem Denken.

Während des Retreats praktizieren wir täglich vier bis fünf Stunden Meditation, Atem- und Körperübungen sowie Entspannungstechniken. In einem theoretischen Teil nähern wir uns dem Thema Glück aus unterschiedlichen Sichtweisen. Durch die gemeinsame Praxis sowie durch persönliche Übungen lernen wir unser eigenes Glücklichsein aktiv zu gestalten.



Le Mas de la Rivoire



Die Unterkunft

Für sechs Nächte schlafen wir in den stilvollen, dezent renovierten Räumen des aus dem 14. Jahrhundert stammenden Landguts „Le Mas de la Rivoire“.



Jedes Zimmer hat seinen ganz eigenen Charakter und Charme. Der Preis pro Person richtet sich nach der gewählten Zimmerkategorie.



Verpflegung

Fünf mal vegetarischer Brunch, am Samstag vegetarisches Frühstück, fünf mal vegetarisches Abendessen.

Am Mittwoch ist das Abendessen frei. In der zu Fuss in wenigen Minuten erreichbaren Ortschaft Sommière gibt es eine grosse Auswahl an einladenden Restaurants.



Yoga Shala

Wir werden in einer Jurte Yoga praktizieren.



Tagesplan

Wann	Was
07.30 bis 09.30 Uhr	Meditation Yoga Praxis Tiefenentspannung
09.30 bis 10.00 Uhr	Theorieteil „Glücklichsein“
10.30 Uhr	Vegetarischer Brunch
	Freizeit und persönliche Aufgaben
16.30 bis 18.30 Uhr	Gehmeditation Yoga Praxis Yoga Nidra
19.00 Uhr	Vegetarisches Abendessen
2x Abendangebot	Outdoor Meditation und Schüttelmeditation

Der **Mittwochnachmittag und -abend** ist unterrichtsfrei und steht für Ausflüge zur Verfügung. Das Abendessen wird individuell eingenommen. Es besteht auch die Möglichkeit, einen Segelausflug zu machen.



Freizeitaktivitäten

- Der Garten mit Sitzplätzen in der Natur lädt zum Geniessen ein.
- Gemütliches Relaxen am (beheizbaren) Pool.
- Spazieren gehen, wandern, biken (Miete) und reiten (Camargue Pferde!) ist möglich.
- Relax Massagen, Gesichts-Shiatsu, Tibetische Klangschalen- sowie Fussreflexzonenmassagen können gebucht werden.
- Weniger als 30 Minuten zum Meer. Im Oktober kann oft noch gebadet werden.
- Weniger als 30 Minuten in die kulturellen Städte Montpellier und Nîmes.



Teilnahme

Teilnehmen können alle mit Yoga Vorkenntnissen sowie Newbies mit Freude an Bewegung. Offenheit sowie Interesse am Thema Glücklichkeit und die Bereitschaft, sich mit sich selbst zu befassen, sind massgebende Voraussetzungen.

Gruppengrösse: Maximal 12 Teilnehmende.

Retreat Leitung: Ivana Stutz, Yoga Lehrerin und Ayur Yoga Therapeutin

An- und Abreise

Die Anreise ist am Sonntag, dem 14. Oktober ab 15 Uhr, die Abreise am Samstag, 20. Oktober 2018 um 10.00 Uhr. Die erste Yoga Lektion findet am Sonntag um 17 Uhr statt. Bitte rechnet genügend Zeit für die Anreise ein, damit wir pünktlich beginnen können.

Ein Aufenthalt auf dem Mas ist bereits ab dem 6. Oktober 2018 möglich. Auf die zusätzlichen Nächte wird ein Rabatt von 15% offeriert. Eine Verlängerung des Aufenthaltes ist leider nicht möglich.

Abreisetag: Jeden Samstagmorgen findet in Sommière ein lokaler Markt statt. Wer Lust hat, kann mich nach dem (Abschieds-)Frühstück begleiten. Mit einem gemeinsamen Mittagessen (nicht inklusive) können wir so unsere Ferientage in Südfrankreich abschliessen.

Anfahrt



- Es besteht die Möglichkeit, gemütlich mit dem Zug (ca. 6 – 7 Stunden) über Genf oder Basel nach Nîmes zu reisen. Ein Taxi von Nîmes nach Villevieille zum Mas de la Rivoire dauert etwa 40 Minuten und kostet um die EUR 60. Bei gemeinsamer Anreise könnte ein Taxi geteilt werden. Auch ein Mietauto ab Nîmes ist eine Option.
- Montpellier wird ab Basel angefliegen. Dauer und Preis der Taxifahrt sind ähnlich wie ab Nîmes.
- Die Anfahrt mit dem Auto ist ca. 700km lang und dauert um die 6,5 Stunden. Es könnten allenfalls Fahrgemeinschaften gebildet werden.

Kosten

Yoga Unterricht sowie Unterkunft und Verpflegung, werden getrennt verrechnet. Gerne bin ich dir bei der Zimmerwahl behilflich und gebe dir anschliessend die beiden notwendigen Kontonummern an.

Die Kosten für den **Yoga Unterricht** betragen: CHF 690.-



Die Preise für **Unterkunft und Verpflegung** sind in EUR und variieren je nach Zimmerkategorie. Der Gesamtpreis für den Aufenthalt im Mas de la Rivoire versteht sich immer pro Person. Inklusive sind 6 Nächte mit Brunch und 5x vegetarisches Nachtessen, Verpflegung tagsüber mit Snacks, Früchten, Nüssen, Getränken sowie die SPA Benützung.

Doppelzimmer (5 Stück)

EUR 1'080 Einzelbelegung im DZ mit Dusche / WC

EUR 765 Doppelbelegung im DZ mit Dusche / WC

Ferienwohnung „Le Vignoble“ 98 m2, zwei Badezimmer mit Dusche und sep. WC, für 3-6 Personen

EUR 910 Einzelbelegung im DZ mit Gemeinschaftsbad

EUR 680 Doppelbelegung im DZ mit Gemeinschaftsbad

Ferienwohnung „La Cigale“ 92 m2, ein Badezimmer mit Dusche und sep. WC, für 3-6 Personen

EUR 790 Einzelbelegung im DZ mit Gemeinschaftsbad

EUR 610 Doppelbelegung im DZ mit Gemeinschaftsbad

Ferienwohnung „L'Olivette“ 60 m2, ein Badezimmer mit Dusche und sep. WC, für 2-4 Personen

EUR 980 Einzelbelegung im DZ mit Gemeinschaftsbad

EUR 715 Doppelbelegung im DZ mit Gemeinschaftsbad

Ferienwohnung „La Lavande“ 60 m2, ein Badezimmer mit Dusche / Badewanne / WC, für 1 – 2 Personen

EUR 1'420 Einzelbelegung im DZ mit Gemeinschaftsbad

EUR 920 Doppelbelegung im DZ mit Gemeinschaftsbad

Schau dir die aufgelisteten Zimmer unter: www.masdelarivoire.fr an. Gerne bin ich dir bei der Auswahl und Buchung behilflich.

Dein Platz ist nach Eingang beider Zahlungen (Yoga und Mas) reserviert. Eine Rückerstattung ist nicht möglich, bitte schliesse daher eine entsprechende Reiseversicherung ab. Danke für dein Verständnis.

Bist du mit dabei? Für Fragen, Auskünfte sowie für deine Anmeldung stehe ich dir jederzeit gerne zur Verfügung: info@yogajaya.ch | 076 339 83 45.

Heute schon freue ich mich auf eine unvergesslich glückliche Zeit in der Herbstsonne Südfrankreichs!

Ivana

