



Yoga Travel & Friends
finest yoga retreats

Vielschichtigkeit: Herbstretreat mit Lalla auf Ischia 14.09. – 21.09.2019

Märchenhafte Sonnenuntergänge, eine **bezaubernde mediterrane Kulisse** und täglich intensive Yogaeinheiten: In Ischia, wo **Lalla jeden Tag mehrere Yogaeinheiten unterrichten** wird, werden alle Teilnehmer in einem großartigen Umfeld Einblick in das persönliche Gefüge der eigenen Energie erhalten, um sich besser zu verstehen und um sich besser annehmen zu können. Anhand der **täglichen Asana-Praxis am Vormittag und Abend** erfährt jeder Retreat-Teilnehmer seinen Körper neu, schön und energiegeladen. Entlang sorgsam ausgesuchter Philosophie-Einheiten, die **Lallas Meditationsanweisungen am frühen Morgen** untermauern, findet der Geist zu Antwort und Erkenntnis, zu Licht und Leichtigkeit. Genießen Sie den unverwechselbaren Charme und die anziehende Magie der süditalienischen Insel Ischia mit ihrer artenreichen **Flora und Fauna**. Das einfache, landestypische und familiengeführte Agriturismo Il Giardino del Nonno liegt im Fischerort Sant'Angelo an der Südspitze der Insel, hoch oben über dem autofreien Ort. Neben einem fantastischen Blick garantiert die Lage auch absolute Ruhe und schafft somit ein ideales Ambiente, um dem Alltagsstress zu entfliehen. **Hauseigene heiße Thermalquellen**, auch in den Swimmingpools und die besonders leckere **italienische Hausmannskost** von Inhaberin Anna, sorgen für die richtige "Portion" **Dolce Vita**.

Preis pro Person im DZ: ab 1.320,- € inkl. Yoga-Light Paket*



**Info: www.yogatransel-friends.de
Telefon: 030 – 84 31 54 90 Fax: 030 – 84 31 54 915
E-Mail: mail@yogatransel-friends.de**



Reiseverlauf*

Tag 1, Samstag 14.09.19



Die Anreise zum Hotel Il Giardino del Nonno erfolgt in Eigenregie, z.B. über den Flughafen Neapel und anschließend mit der Fähre nach Ischia. Bitte bedenken Sie, dass Sant Angelo eine autofreie Stadt ist und Autos kostenpflichtig geparkt werden müssen. Der lokale Transfer beinhaltet den Transfer vom Flughafen zum Hafen, das Ticket für die ca. 1-stündige Fährüberfahrt nach Ischia, den Transfer vom Hafen Ischia nach Sant Angelo sowie die Beförderung des Gepäcks – und auf

Wunsch auch die Beförderung der Gäste - via Elektroauto bis zum Il Giardino (Transfer ist kostenpflichtig). Nach Ankunft im Hotel können Sie entspannt einchecken und Ihr Zimmer für die nächste Woche beziehen. Lassen Sie sich am Abend, je nach Ankunftszeit, bei Ihrem ersten Abendessen verwöhnen. Hier kocht Inhaberin Anna noch selbst und verwöhnt Ihre Gaumen mit leckerer italienischer Hausmannskost aus selbst angebauten Produkten.

Tag 2, Sonntag, 15.09.19

Vor dem Frühstück stimmen Sie sich mit Lalla ab 08:00 Uhr mit aufwärmenden und dehnenden Asanas sowie Pranayama auf den Tag und die vor Ihnen liegende Woche ein. Anschließend nehmen Sie um 9:30 Uhr ein kleines Tee-, Obst- und Müslifrühstück ein, bevor Sie sich von 10:00 bis 12:00 Uhr der dynamisch-tiefen Morgenpraxis widmen. Nach dem Brunch haben Sie nun Zeit, die neue Umgebung zu erkunden. Haben Sie sich für das Yogapaket "Intense" entschieden, dann treffen Sie sich um 17:00 Uhr wieder zur Nachmittagspraxis. Alle anderen Teilnehmer haben den Nachmittag zur freien Verfügung. Mit dem Abendessen schließen Sie den Tag ab und können ihn in entspannter Runde ausklingen lassen.



Tag 3, Montag 16.09.19



Auch heute bringen Sie Körper und Geist gekonnt mit den Yogaübungen von Lalla in Einklang. Nach dem Morgenyoga und dem Frühstück bleibt Zeit für Sie selbst – heute vielleicht bei einem gemütlichen Bummel durch Sant Angelo oder Sie fahren per Taxiboot in den nächsten Ort? Alle Teilnehmer die intensives Yoga gebucht haben, erwartet Lalla zum Nachmittagsyoga um 17:00 Uhr. Der Tag endet entspannt mit dem gemeinsamen Abendessen im Hotel.



Tag 4, Dienstag 17.09.19

Ihr Tag beginnt mit leichten aufwärmenden Asanas und einem kleinen Frühstück mit anschließender Morgenpraxis. Vertiefen Sie Ihre Yogapraxis mit Lalla und kommen Sie zu den Mahlzeiten gerne auch intensiver mit der Yogalehrerin ins Gespräch. Heute findet auch für die Intense Teilnehmer keine Yogapraxis am Nachmittag statt. Während der freien Zeit empfiehlt sich zum Beispiel ein Sprung in den Swimmingpool, oder aber Sie lassen einfach die Seele bei einem Spaziergang am Meer baumeln. Denken Sie bitte daran, ein großes Badetuch einzupacken. Zum gemeinsamen Abendessen treffen Sie sich wieder in Ihrer Unterkunft.



Tag 5, Mittwoch 18.09.19



Neben dem Yogaprogramm steht Ihnen die Mittagszeit heute wieder zur freien Verfügung. Wie wäre es mit einer Bootstour auf eine der Nachbarinseln, Procida oder Capri, oder an die Amalfiküste? Vom Fischerdorf St. Angelo, aber auch von vielen anderen Häfen der Insel aus, können Sie täglich zwischen mehreren Bootsausflügen wählen. Wer die Zeit lieber auf Ischia verbringen möchte, dem empfehlen wir zum Beispiel einen entspannenden Besuch im Thermalbad Giardini Aphrodite Apollon oder die Besichtigung von La

Mortella, der schönsten Gartenanlage der Insel.

Tag 6, Donnerstag 19.09.19

Verbringen Sie den Tag rund um das Seminarprogramm heute doch mal am wunderschönen Maronti-Strand in St. Angelo. Der Strand erstreckt sich weitläufig über den Inselsüden und gilt mit seinen traumhaften und nicht überlaufenen Buchten als einer der schönsten der Insel. Abendessen und gemütlicher Tagesausklang im Hotel.



Tag 7, Freitag 20.09.19



Noch einmal gilt es am Morgen, sich bei Yoga und Meditation ganz der eigenen Vielschichtigkeit zu widmen. Bis zur letzten Yogaeinheit am Nachmittag ist ausreichend Zeit für individuelle Unternehmungen und Ihren ganz persönlichen Inselabschied. Nach dem Nachmittagsyoga findet Ihr letztes gemeinsames Abendessen statt, bei dem Sie die Woche reflektieren und gesellig ausklingen lassen können.



Tag 8, Samstag 21.09.18

Es ist Zeit für die Abreise. Am heutigen Tag findet keine weitere Yogaeinheit statt. Nach dem Frühstück haben Sie bis 10:00 Uhr Zeit für den Check-out. Die Abreise erfolgt wie auch die Anreise in Eigenregie.

* Änderungen vorbehalten



Vielschichtigkeit – das Ischia Retreat 2019 mit Lalla



Immer wieder merken wir, dass wir komplexe Wesen sind, dass wir uns an gewissen Tagen stärker und einsichtiger, an anderen uneinsichtig und eng fühlen. Dass wir manchmal Bäume ausreißen könnten, danach aber kaum einen Fuß vor den anderen setzen können. Ist das nun gut oder nicht? Nun, es ist gut, denn wir sind immer wieder eine eigene Überraschung wert. Wir sind spannend und aufregend, irritierend und kontrovers.

Auf Ischia, wo **Lalla jeden Tag mehrere Yogaeinheiten unterrichtet** wird, werden alle Teilnehmer in einem **großartigen Umfeld** Einblick in das persönliche Gefüge der eigenen Energie erhalten, um sich besser zu verstehen und um sich besser annehmen zu können. Jedem wird seine eigene wunderbare **Vielschichtigkeit klar**, so klar, dass man sie zu bejahen beginnt. Dann muss man nicht mehr wegrennen, muss sich nicht mehr verlieren...Man kann eintauchen in die persönliche, geheimnisvolle Struktur des Daseins und des geschaffenen Lebens.

Anhand der **täglichen Asana-Praxis am Vormittag und Abend** erfährt jeder Retreat-Teilnehmer seinen Körper neu, schön und energiegeladen. Und anhand der sorgsam ausgesuchten Philosophie-Einheiten, die **Lallas Meditationsanweisungen am frühen Morgen** untermauern, findet der Geist zu Antworten und Erkenntnis, zu Licht und Leichtigkeit.

Programm Yogapaket "Light"

- 08:00 – 9:30 Uhr Dehnen, Aufwärmen, Atmen
- 10:00 – 12:00 Uhr Morgenpraxis

Programm Yogapaket "Intense"

- 08:00 – 9:30 Uhr Dehnen, Aufwärmen, Atmen
- 10:00 – 12:00 Uhr Morgenpraxis
- 17:00 – 19:00 Uhr Nachmittagspraxis (außer Dienstag)

Kein Yoga am An- und Abreisetag.



Yogalevel

Dieses Retreat ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Hilfsmittel

Bitte unbedingt Yogamatte, Gurt und Yoga-Blöcke mitbringen!

Lalla

Mehr Infos zu Lalla erhalten Sie unter folgendem Link:

www.yogatravel-friends.de/veranstalter-yogareisen/lehrer/lalla-vilas

Hotel Agriturismo Il Giardino del Nonno

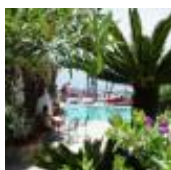
Unser Agriturismo Il Giardino del Nonno liegt über Sant'Angelo im südlichen Teil der Insel Ischia mit Blick aufs Mittelmeer. Der Hotelgarten ist ein kleines Paradies für sich: Feigenbäume, Palmen, Kakteen und zahlreiche bunte Blumen zaubern mediterrane Stimmung und bilden die optimale Kulisse für naturnahen Erholungsurlaub. Das Resort ist über mehrere Ebenen in den Berg gebaut und verfügt über viele verschiedene Terrassen – alle mit traumhaften Meerblick. Zwei



Thermalpools draußen und – tief im Berg – die Natursteingrotte mit 80° heißem Thermalbecken und zwei Natursaunen bieten den Gästen vielfältige Wohltaten. Massagen können auf Wunsch gebucht werden. Vom hauseigenen Terrassenrestaurant haben Sie eine atemberaubende Sicht auf das Fischerdorf Sant'Angelo und in der Ferne ist die Nachbarinsel Capri zu erkennen. Anna, die Hausherrin, kocht selbst und verwendet dabei Obst und Gemüse aus dem eigenen Anbau und Garten. Natürlich gehören neben Pasta in allen Varianten auch frisch gefangener Fisch, Fleisch und hausgemachte Kuchen zum täglichen Angebot.

Vom Restaurant geht es hangabwärts in den autofreien Ort (ca. 8-10 Min). Sie finden dort eine Apotheke, Läden, Restaurants, Eicafés und mehr zum Shoppen und Verweilen. Am nahen Strand können Sie beim Bademeister Liegen mieten, ein Taxiboot für 3 € zum Maronti-Strand mieten (fährt alle 15 Minuten), bei Interesse ebenfalls beim Bademeister melden.

24 individuelle Zimmer unterschiedlicher Kategorien wurden von der Inhaberfamilie über die Jahre hinweg immer wieder angebaut und ergänzt, so dass ein bunter Zimmer-Mix aus Standard und Lage entstand. Die einfachen aber saubereren Zimmer sind jeweils im Stil des entsprechenden Baujahres ausgestattet. Für preisbewusste Gäste stehen günstige, einfache Zimmer ohne besonderen Blick zur Verfügung. Größere, modernere, hellere Zimmer mit und ohne Meerblick entsprechen den höheren Preiskategorien. In dieser grünen Oase wird Urlaub zu einem Fest für alle Sinne und zu einer perfekten Kombination aus Natur, Erholung und italienischer Lebensfreude. Bitte bringen Sie Ihr eigenes großes Bade-/Strandtuch mit.





Anfahrt

Ischia verfügt über keinen eigenen Flughafen und ist am besten über den Flughafen Neapel und dann mit der Fähre zu erreichen. Wir empfehlen die Buchung des kostenpflichtigen Sammeltransfers mit Bus und Fähre ab/bis Neapel bis zum Hotel. Gerne können wir auch die Transferreservierung für Sie vornehmen. Sie können diese auch direkt über das Il Giardino machen. Die Kosten für Hin- und Rückweg liegen bei ca. 90,- € ab 2 Personen. Die Bezahlung erfolgt vor Ort direkt an den Leistungsträger. Der Transfer wird von dem Fremdunternehmen O'Sole Mio Ischia durchgeführt und dauert ca. 3-4 Stunden. Vom Flughafen aus geht es zum Hafen in Neapel und auf die Fähre (ca. 1 Stunde) nach Ischia, danach weiter nach Sant'Angelo und mit Elektro Golfcars (autofrei), hoch zum Hotel.

Leistungen & Preise

Vielschichtigkeit – das Ischia Retreat 2019 mit Lalla

Im Reisepreis inklusive:

- 7 x Übernachtung im familiengeführten Agriturismo Il Giardino del Nonno
- 6 x Tee, Früchte, Ingwerwasser täglich ab 7:30 Uhr vor dem Yogaraum
- 6 x kleines Müsli-Frühstück, Tee & Kaffee zwischen den Morgen-Yogaeinheiten
- 7 x Brunch/Frühstück
- 7 x Abendessen
- Trinkwasser zur Selbstbedienung an Wasserspendern/Wasserkrügen während des Aufenthaltes
- Yoga und Workshop mit Lalla gemäß gebuchtem Yogapaket (kein Yoga am An- und Abreisetag)

Yogapaket "Light"

Das Yogapaket "Light" beinhaltet:

- 6 x Yoga am Morgen: Dehnen, Aufwärmen, Atmen (90 Min.)
+ intensive Morgenpraxis (120 Min.)

Reisepreis pro Person im Doppelzimmer vorbehaltlich DZ-Partner: **ab 1.320,- €***

Reisepreis pro Person im Einzelzimmer: ab 1.560,- €

Zimmerkategorie	Preis pro Person im Doppelzimmer	Preis pro Person im Einzelzimmer
Standard	1.320,- €	1.560,- €
Economy mit Felsen-/Gartenblick	1.450,- €	1.690,- €
Standard Meerblick	1.590,- €	1.830,- €
Superior	1.660,- €	1.910,- €
Suite Meerblick	1.890,- €	2.160,- €



Yogapaket "Intense"

Das Yogapaket "Intense" beinhaltet:

- 6 x Yoga am Morgen: Dehnen, Aufwärmen, Atmen (90 Min.)
+ intensive Morgenpraxis (120 Min.)
- 5 x Nachmittagspraxis (120 Min.), Dienstagnachmittag frei

Reisepreis pro Person im Doppelzimmer vorbehaltlich DZ-Partner: **ab 1.420,- €***

Reisepreis pro Person im Einzelzimmer: ab 1.660,- €

Zimmerkategorie	Preis pro Person im Doppelzimmer	Preis pro Person im Einzelzimmer
Standard	1.420,- €	1.660,- €
Economy mit Felsen-/Gartenblick	1.550,- €	1.790,- €
Standard Meerblick	1.690,- €	1.930,- €
Superior	1.760,- €	2.010,- €
Suite Meerblick	1.990,- €	2.260,- €

Teilnehmerzahl: mindestens 15 Personen

Anmeldeschluss: 6 Wochen vor Reisebeginn, auf Anfrage auch kurzfristiger

*Vorbehaltlich Preisänderungen bei Umbuchung /Stornierung des Doppelzimmerpartners. Hat bis 5 Wochen vor Reisebeginn keine zweite Person gleichen Geschlechts ein halbes Doppelzimmer gebucht, haben Sie die Wahl, den Einzelzimmerzuschlag zu zahlen oder die Reise kostenlos zu stornieren. Wir weisen darauf hin, dass bei Neubuchungen ab 4 Wochen vor Reisebeginn automatisch ein Einzelzimmer für Sie gebucht wird.

Im Reisepreis nicht inklusive:

- An- und Abreise vom/zum Hotel (Ischia verfügt über keinen eigenen Flughafen und ist am besten über den Flughafen Neapel und dann mit der Fähre zu erreichen. Wir empfehlen die Buchung des kostenpflichtigen Sammeltransfers mit Bus und Fähre ab/bis Neapel bis zum Hotel. Gerne leiten wir den Kontakt des Transferunternehmens an Sie weiter. Die Kosten für Hin- und Rückweg liegen bei ca. 90,- € ab 2 Personen. Die Bezahlung erfolgt vor Ort direkt an den Leistungsträger.)
- Weitere Mahlzeiten & Getränke
- Massagen
- Trinkgelder
- Reiseversicherungen
- € 1,50 Touristensteuer pro Person / pro Nacht (wird vor Ort bezahlt)



Einreisebestimmungen

Für die Einreise nach Italien benötigen Bürger der EU sowie Schweizer Staatsbürger einen gültigen Personalausweis oder Reisepass.

Reiseinfos Ischia

Das Hotel liegt im Süden Ischias, in der Gemeinde Serrano-Fontana & Barano d'Ischia. Dieser Teil der Insel ist einer der bekanntesten der Region. Das Fischerdorf Sant'Angelo und der weitläufige Maronti-Strand sind ein echtes Urlaubsparadies. Doch natürlich sind nicht nur diese beiden Orte einen Besuch wert. Ischia beheimatet zahlreiche Fischer- und Bergdörfer, Strände und Thermalanlagen die es sich zu erkunden lohnt. Mit ihren Tuffsteinwänden, den bunten Macchia und atemberaubenden Panoramen ist die ganze Insel ein reines Geschenk der Natur.

Gepäckinfos

Bitte mitbringen:

- Yogamatte, Gurt und Yoga-Blöcke
- Wolltuch oder Decke für die Entspannung
- Bequeme Yoga-Kleidung
- Eine Strickjacke für evtl. kühlere Abende
- Badesachen & ein großes Bade-/Strandtuch
- Bei Bedarf ein eigenes Meditationskissen
- Festes Schuhwerk
- Wiederverwendbare Trinkflasche

Gesundheit

Das Auswärtige Amt empfiehlt die Standardimpfungen gemäß aktuellem Impfkalender des Robert-Koch-Institutes anlässlich der Reise zu überprüfen und zu vervollständigen. Für ausführliche Informationen zum Thema Gesundheit und Impfungen besuchen Sie bitte die Internetseite des Auswärtigen Amtes: www.auswaertiges-amt.de oder konsultieren Ihren Hausarzt.

Anmeldung

Zur Buchung der Reise können Sie unsere Online-Buchungsanfrage unter dem folgenden Link nutzen:

<https://www.yogatravel-friends.de/yogareisen/yogareisen-italien/ischia-lalla/>

Nach dem Klick auf "Buchungsanfrage" können Sie zwischen einer unverbindlichen Anfrage und einer verbindlichen Buchung wählen – wir setzen uns dann umgehend mit Ihnen in Verbindung. Wir stehen Ihnen auch gern telefonisch zur Verfügung: +49.30.84 31 54 90

Es gelten die Allgemeinen Reisebedingungen der Yoga Travel & Friends GmbH.

Info: www.yogatravel-friends.de