



Ashoka Gruppen-Retreats: Termine und Preisliste

Yoga-Retreat mit Marco (in englischer Sprache)

Termin:	04.09. – 08.09.2018
Level:	Anfänger und mit Vorkenntnissen
Yoga-Stile:	Hatha und Sattva Vinyasa Yoga
Preis:	370 Euro

Im Preis inbegriffen:

4 Übernachtungen pro Person im DZ mit Gartenblick
Inkl. Frühstück (gegen Aufpreis sind andere Kategorien buchbar)
Verlängerung gegen Zuzahlung möglich

Unterkunft

Hotel Galomar 4* - Green Hotel
Canico/Madeira - Portugal

Highlights:

- Wandern und Meditation in den Bergen
- Nutzung von Fitnessraum, Yoga-Raum und -Plattform
- Nutzung des Bade- und Saunabereiches
- Rabatte auf Treatments im Ashoka Spa für die Teilnehmer des Yoga-Retreats

Programm:

Tag 1:

7 Uhr:	Geführte Meditation
07.15 Uhr	Pranayama
07.30 - 08.30 Uhr	Sattva Vinyasa Yoga
11.30 - 12.30 Uhr	Shatkarmas
17 Uhr	Atmasatkam
18 Uhr	Sun Salutation und Meditation

Tag 2:

7 Uhr:	Meditation in Stille
07.15 Uhr	Pranayama
07.30 - 08.30 Uhr	Sattva Chikitsa (with the wall)
10.00 - 16.00 Uhr	Wandern und Meditation

Tag 1:

7 Uhr:	Geführte Meditation
07.15 Uhr	Pranayama
07.30 - 08.30 Uhr	Sattva Vinyasa Yoga
20 Uhr	Abschlusskonzert



Marco – Yoga Instructor

Seit 2010 professioneller Yoga-Lehrer und Yoga-Therapeut sowie professionell ausgebildeter Lyric Sänger. Vor 11 Jahren absolvierte er die Ashtanga Yoga-Ausbildung bei Manju Jois und Peter Sanson. Die Ausbildung zum Sattva Yoga/ Iyengar Yoga erhielt er durch Gustavo Ponce. Marco ist 2015 Yoga-Lehrer und Yoga-Therapeut bei Ashoka Ayurveda.