'Stark sein durch Entspannung'

mit Natascha Kiessler & Monique Buder

28. OKTOBER - 4. NOVEMBER 2018

WWW.GLOBALFLOWRETREATS.COM

Das Retreat

Kraft und Stärke zeigen sich in vielen Facetten. Tiefe Entspannung und Hingabe zeigen uns den geheimen Weg dorthin genauso wie eine herausfordernde Asana-Sequenz.

In diesem Retreat mit Natascha Kiessler und Monique Buder kannst du dich jeden Morgen mit der besonderen Kraft verbinden, die in der Bewegung liegt, während dich die Yogaklassen am Nachmittag in die Kraft der Entspannung und in die Stille führen. Aus dieser Mischung entsteht der Raum für Transformation und für Veränderungen sowie die Kraft, deinen eigenen Weg zu gehen.

Wir wohnen im preisgekrönten Retreat Center Floating Leaf. Hier wirst du dich gut aufgehoben, umsorgt und wie zu Hause fühlen. Leckere vegetarische Mahlzeiten, komfortable, luxuriöse Zimmer mit einem herrlichen Blick auf die Reisfelder und das Meer lassen dich erleben, was für ein wunderbarer und besonderer Ort diese Insel ist.

Zwischen den Yogaklassen gibt es genug Zeit, um am Strand oder am Pool zu chillen, dich in ein Buch zu vertiefen oder die Umgebung zu erkunden. In der Mitte der Woche besuchen wir den wunderschönen Tirta Water Temple. Hier erleben wir ein traditionelles Reinigungsritual und haben Zeit, Ubud zu erkunden.

Yoga, Natur und Kultur, sowie eine beeindruckende, tiefe Spiritualität, die überall auf der Insel spürbar ist sind die Mischung für ein besonderes Retreat, dass dich nach Hause in deine Kraft und deine Stärke führt.

Retreat Highlights

- 7 Übernachtungen
- Yogapraxis mit zwei Senior Teachers
- Tägliche Yogapraxis (21 Stunden)
- Tägliche Meditationspraxis (3 Stunden)
- Aufenthalt in einem luxuriösen Öko-Retreat-Center
- Tagesausflug zum Tirta Empul Wasser Tempel mit Reinigunszeremonie und Besuch der Stadt Ubud
- Köstliche, frische und gesunde vegetarische Mahlzeiten
- Entspannung auf der wunderbaren Insel

Die Unterkunft

Während des Retreats wohnst du im Floating Leaf Eco-Retreat, einem wunderschönen, ökologischen Luxus-Retreat inmitten von ausgedehnten Reisfeldern in der Nähe eines kleinen balinesischen Dorfes. Das Retreat Center liegt versteckt zwischen Sukawati und Pantai Purnama an der Ostküste von Bali, weit weg vom lauten Verkehr und den touristischen Hot-Spots von Bali. Nah am Strand gelegen, ist das Center trotzdem vom Flughafen aus leicht zu erreichen.

Es stehen dir luxuriöse Einzel- und Doppelzimmer zur Verfügung, die Doppelzimmer sind entweder mit einem Doppelbett oder zwei Einzelbetten ausgestattet. Wenn dir nicht nach einem Strandtag ist, kannst du im heilenden Wasser des Pools schwimmen.

Im exzellenten Spa kannst du dich mit Massagen und Treatments verwöhnen lassen, die du zusätzlich buchen kannst.

Die Lehrerinnen

Natascha Kiessler

Natascha hat als Gründerin und Inhaberin von CoolYoga in Dortmund eine Homebase für Vinyasa Yoga im Ruhrgebiet geschaffen. Sie unterrichtet hier kraftvolle Yogastunden, die einfach Spaß machen und begrüßt zu Workshops und Fortbildungen national und international bekannte Yogagrößen. Am meisten am Herzen liegt ihr die Ausbildung von Yogalehrerinnen. Sie liebt es ihr Wissen zu teilen und zu sehen, wie die SchülerInnen während der Ausbildung aufblühen und sich entwickeln und selbst gut ausgebildete und starke YogalehrerInnnen werden.

Natascha liebt die Berge und die Natur, Skifahren, Mountainbiken und –natürlich- Yoga. Du weißt, dass sie in der Nähe ist, wenn du sie lachen hörst. Natascha unterrichtet Vinyasa Yoga, mit starker Betonung auf der Ausrichtung und eine guten Prise Core-Work in allen Klassen.

Monique Buder

Monique ist ein wirklicher Yogajunkie.
Sie liebt es von verschiedenen Lehrer innen inspiriert zu werden und verschiedene Stile auszuprobieren. Dafür reist sie auch gerne mal in der Weltgeschichte herum. Ihre Schüler innen profitieren von diesen vielen Einflüssen und ihren coolen Playlists. Moniques Klassen sind immer perfekt vorbereitet, f ordernd und ausgleichend - dabei bleibt trotzdem Raum für Spontanität und Lachen.

Ihre Passion ist es, ihre Schüler die Verbindung von Atem & Bewegung in Geist & Körper liebevoll spüren zu lassen.
Sie unterrichtet reguläre Klassen, Workshops und Retreats seit 2011 (YA-500h) überwiegend im Vinyasa-Stil. Ihre Leidenschaft für Kundalini und Yin-Yoga lässt sie gern in ihre Klassen einfließen.

Die Mahlzeiten

Gutes Essen spielt immer eine große Rolle bei unseren Retreats. Du kannst hier gesundes und nahrhaftes Essen genießen, das mit viel Liebe und Achtsamkeit aus frischen, biologischen Zutaten zusammengestellt wurde. Du kannst aus traditionellen indonesischen Gerichten genauso wie aus rohen, veganen und vegetarischen Optionen wählen.

Bitte informiere uns, wenn du unter Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien leidest.

Das Programm

Sonntag, 28.10. (Anreise)
16:00 Ankunft und check-in
17:00 Willkommen
17:30 – 19:00 Willkommens-Klasse
19:30 Dinner

Montag, 29.10. bis Mittwoch 31.10.
07:30 – 09:30 Yogaklasse (dynamisch)
10:00 Frühstück
14:00 Lunch
16:30 – 18:30 Yogaklasse (restorative)
19:00 – 20:00 Dinner

Donnerstag, 1.11.
06:30 – 07:00 Frühstück
07:00 – 19:00 Freizeit / Tagesausflug nach temple und Ubud
19:00 – 20:00 Dinner

Freitag, 2.11. bis Samstag, 3.11.
07:30 – 09:30 Yogaklasse (dynamisch)
10:00 Frühstück
14:00 Lunch
16:30 – 18:30 Yogaklasse (restorative)
19:00 – 20:00 Dinner

Sonntag, 3.11. (Abreise)
08:00 – 10:00 Frühstück
10:00 check out und Abreise

Das Package

RETREAT PACKAGE

- 7 Übernachtungen im Floating Leaf
- 21 Stunden Yoga insgesamt
- 3 Stunden Meditation insgesamt
- täglich Frühstück, Lunch und Abendessen
- Tagesauflug zum Wassertempel mit Reinigungszeremonie und Zeit, Ubud zu erkunden

Early Bird
Doppelzimmer: 1.197 €
Einzelzimmer: 1.697 €

Regulär
Doppelzimmer: 1.447 €
Einzelzimmer: 1.947 €

Buchungs- und Stornobedingungen

Der early bird Preis ist nur bis zum 1. Juli für die ersten sechs Buchungen gültig, die bis zum voll bezahlt haben.

Bei Buchungen zum regulären Preis wird mit der Buchung eine Anzahlung von 600,00 @ fällig, die Restzahlung muss bis zum 1. September 2018 erfolgen.

Wenn du als Einzelreisende*r ein Doppelzimmer buchst, bemühen wir uns gerne, einen gleichgeschlechtlichen Zimmerpartner*in für dich zu finden. Falls das nicht möglich ist, ist die Aufzahlung auf ein Einzelzimmer erforderlich. Wenn es nichtmöglich ist, ein Einzelzimmer zu buchen, werden wir nach einer geeigneten Lösung zu einem angemessen Preis suchen.

Alle Teilnehmer*innen müssen eine (Reise-)krankenversicherung (mit Rücktransport) abschließen.
Unabhängig vom Grund der Stornierung gelten die folgenden Stornobedingungen:
* Eingang des Stornos bis zu 60 Tage vor Beginn des Retreats: 30 % des vollen Reisepreises plus 25,00 Bearbeitungsgebühr

* Eingang des Stornos bis zu 31-60 Tage vor Beginn des Retreats: 50 % des vollen Reisepreises plus 25,00 Bearbeitungsgebühr

* Eingang des Stornos weniger als 30 Tage vor Beginn des Retreats: 100 % des vollen Reisepreises

Global Flow Retreats behält sich das Recht vor, das Retreat zu canceln, sofern bis zum 1. August 2018 weniger als 10 Teilnehmer*innen gebucht haben. In diesem Fall werden die Teilnehmer*innen sofort informiert und das bereits gezahlte Geld erstattet. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Die Anreise

Die Buchung der Flüge nach Denpasar Ngurah Rai International Airport erledigst Du selbst. Wenn Du uns Deine Flugdetails mitteilst, können wir einen Transfer zum Hotel arrangieren.

Die Transferkosten betragen 35,00 USD pro Auto. Wenn möglich, arrangieren wir Sammeltransfers mit bis zu vier Personen pro Auto.

Für Transfers außerhalb der Zeiten von 08:00 bis 21:00 Uhr wird ein Aufschlag von 25,00 USD fällig.

Wenn du deinen Transfer selbst organisieren möchtest, findest du in der englsichen Version dieser Infos eine Wegbeschreibung.

FROM UBUD:
Head to Jalan Raya Sukawati and take it as far as you can. As you approach Sukawati Art Market, the road becomes one way and you will need to take a left at this point.

Do so, and then take your first right. You will head to our Banjar named Gelumpang. Continue on this road until it comes to a “T” intersection where you can either turn left or right.

Choose left and continue on this road all the way to Floating Leaf. The road will turn into Jalan Pantai Purnama and the retreat center is 400 meters before the Bypass.

Was du mitbringen solltes

Bali hat ein angenehmes Klima mit Durchschnittstemperaturen von 27 Grad im Oktober und November. In dieser Zeit kann es gelegentlich zu Regenschauern kommen, die eine willkommene Erfrischung sind. Die Wassertemperaturen sind schön warm mit durchschnittlich 27 Grad.

Da Bali eine tropische Klima mit viel Luftfeuchtigkeit hat, ist locker sitzende Baumwoll- oder Leinenkleidung angenehm zu tragen. Sommerkleidung und Bikinis sind im Retreat Center und an den Strand akzeptabel, ebenso in touristischen Zentren wie Ubud.

Bei Tempelbesuchen ist es erforderlich, die Schultern und Beine zu bedecken.

Floating Leaf ist ein umweltfreundliches Ressort, bitte bedenke das beim Packen. Wir empfehlen dir mitzubringen:

- Deine Yogamatte, sofern du auf deiner eigenen Matte praktizieren möchtest
- Eine wieder befüllbare Wasserflasche
- Badesachen
- Ein leichtes Tuch oder einen großen, leichten Schal für Meditation und Savasana
- Kleidung, die Schulter und Beine bedeckt für die Tempel
- Notizbuch und Stift
- Kamera
- Sonnenschutz
- Bequeme Schuhe oder Sandalen, falls du die Umgebung erkunden möchtest
- Reise- und Versicherungsdokumente
- Reisepass, der noch mind. sechs Monate gültig ist
- Führerschein, wenn du ein Auto oder einen Roller mieten möchtest