

CHAKRA YOGA RETREAT

in Teneriffa

So, 27. August - So, 03. September 2023

@jayaspace | @luanavalentinaa



WIR SIND

Ronja + Luana

Hi, ich bin Ronja, 25 und folge meiner Intuition und meinem Herz. Schon seit mehreren Jahren praktiziere ich Yoga und es zeigt mir immer wieder genau den Weg, welcher ich gehen möchte. Wenn ich etwas (es gibt vieles mehr) vom Yoga lernen durfte, dann ist es, dass die Antwort in DIR steckt und nicht im Aussen. Du findest mich oft im Wald, da ich mich immer mal wieder erden darf (muss!). Ansonsten bin ich Ernährungsberaterin und liebe es Menschen zu zeigen, wie sie Gesundheit verkörpern können, sei es mit Yoga oder mit der richtigen Ernährung und Bewegung. Auf jeden Fall freue ich mich auf das was uns bevorsteht und würde dich gerne kennenlernen.

Alles Liebe, Ronja



Hi, ich bin Luana, 23, in der Schweiz geboren und auf Teneriffa aufgewachsen. Schon bevor ich mich als Yogalehrerin ausbildete, spürte ich, dass Yoga auch neben der Matte stattfindet. Die Yoga-Philosophie kann dich überall im Leben begleiten: im Hier und Jetzt.

Durch das Aufwachsen mit verschiedenen Kulturen, lernte ich flexibel und tolerant zu sein, dafür bin ich sehr dankbar.

Ich verbringe gerne Zeit in der Natur, koche und backe mit Leidenschaft und die Fotokamera ist auch überall dabei. Ich liebe verschiedene Menschen zu verbinden und sie auf ihrem eigenen Yogaweg zu begleiten. Ich freue mich, dich kennenzulernen.

Namasté, Luana

WAS DICH ERWARTET

Chakra Yoga Retreat - Teneriffa
7 Tage - 7 Chakren
Yoga, Genuss, Sonne, Meer und Entspannung.
So, 27. August - So. 03. September 2023

Eine Auszeit in der Sonne geniessen, deine Chakren mit viel Yoga und Meditationen reinigen und kennenlernen sowie dich zum Element des Tages auf Ausflügen wiederfinden und somit die Insel Teneriffa entdecken. Genau das wirst du in diesem Chakra-Retreat erleben.

Es erwarten dich 7 wundervolle Tage auf Teneriffa in einem wunderschönen und gut gelegenen Hotel (Hotel Garoé) mit Pool- und SPA-Bereich, tollen Spielmöglichkeiten, Fitness, einer Minigolfanlage und vieles mehr.

Unsere Tage beginnen mit einem tiefgründigen Morning Flow mit Fokus auf das Chakra des Tages. Danach wird zusammen gefrühstückt mit einer ausgiebigen Auswahl am Frühstücks-Buffet des Hotels. Nach dem Frühstück ist ein unterschiedliches Programm geplant. Der Botanische Garten wird besucht, es gibt einen aktivierenden Ausflug nach Garachico, ein gemeinsamer Morning Flow mit anschliessendem Frühstück am Strand und vieles mehr. Das Mittags-Menü ist von uns zusammengestellt und wird passend zum Chakra des Tages kreiert. Auch das Nachmittag Programm ist unterschiedlich. Verschiedene Ausflüge zum Element des Tages sind geplant, wie der Besuch im Taoro Park, die Besichtigung des Teides oder auch einfach einmal Zeit um deine You - Time zu geniessen und dich mit einem Buch in die Sonne zu legen. Es soll für alles Platz haben.

Am Abend erwartet dich jeweils eine tolle und immer abwechslungsreiche Yoga Einheit und am 31. August 2023 sogar ein Vollmondritual bei dem du dich von altem Ballast trennen darfst.

Beim Abendessen darfst du dich am Hotel Buffet mit Hunger bedienen. Danach können wir Zeit zusammen verbringen, quatschen, die Abendsonne geniessen oder du darfst dich auch zurückziehen.

Vor dem Schlafen gehen darfst du eine Yoga-Nidra Einheit, gemeinsames Mantra Singen oder eine schöne Meditation miterleben. Lies am besten das folgende Programm und lass uns verbinden in dem du mit auf unsere Chakra-Reise kommst.

Alles Liebe,
Ronja & Luana

Tag 1 - 27.08.2023

Anreisetag

SONNTAG 27.08.2023

09:35 Uhr Transfer zum Hotel

10:45 Uhr Hotel Garoé - Check-In



13:00 Uhr gemeinsames Mittagessen

- Goodie Bag
- Kennenlernen

16:00 Uhr Yin to Yin (90 min)



18:15 Uhr Abendessen

Beisammensein & deep talks

21:00 Uhr Yoga Nidra (30min)

Tag 2 - 28.08.2023

I am

Wurzelchakra - Muladhara

MONTAG 28.08.2023

07:00 Uhr erdender Morning Flow - Vinyasa Yoga inkl. Meditation (90 min)

08:45 Uhr Frühstück

11:00 Uhr erdender Besuch im Jardín Botánico (freiwillig)



13:00 Uhr gemeinsames Mittagessen (Wurzelchakra Menu)

14:00 This is your You-Time

16:00 Ausflug zum "Taoro" Park

16:30 Uhr Vinyasa Yoga im Park (90 min)



18:30 Uhr gemeinsames Abendessen

Anschliessendes Beisammensein oder You - Time

21:00 Uhr erdendes Yoga Nidra Wurzelchakra (30min)

Wurzeln - Körper - Stabilität - Vertrauen - Selbstwert

Tag 3 - 29.08.2023

Sakralchakra - Svadhisthasana

I feel

DIENSTAG 29.08.2023

07:00 Uhr Hüftöffner Morning Flow - Hatha Yoga inkl. Meditation (90 min)

08:45 Uhr Frühstück

11:00 Uhr aktivierender Ausflug Garachico



13:00 Uhr gemeinsames Mittagessen in Garachico (Sakralchakra Menu)

15:00 Rückfahrt ins Hotel

17:00 Uhr Vinyasa-Hatha Yoga (90 min)



19:00 Uhr gemeinsames Abendessen

Anschliessendes Beisammensein oder You - Time

21:00 Uhr Yoga Nidra Sakralchakra (30 min)

Lebensfreude - Kreativität - Sexualität - Verbindung - Sinnlichkeit

Tag 4 - 30.08.2023

I can

Nabelchakra - Manipura

MITTWOCH 30.08.2023

07:00 Uhr Energizing Morning Flow - Vinyasa Yoga (75 min)

08:30 Uhr Frühstück

10:00 Uhr Ausflug zum Teide



13:00 Uhr gemeinsames Mittagessen auf dem Teide (*Nabelchakra Menu*)

15:00 Rückfahrt ins Hotel

17:15 Uhr Restorative Yoga (75 min)



19:00 Uhr gemeinsames Abendessen

Anschliessendes Beisammensein oder You - Time

21:00 Uhr Chakra-Meditation (30 min)

Energie - Motivation - Transformation - Disziplin - Selbstbewusstsein

A decorative line-art illustration of a chakra, specifically the Manipura (Navel) chakra, located in the bottom right corner of the page.



Tag 5 - 31.08.2023

Herzchakra - Anahata

I love

DONNERSTAG 31.08.2023

07:00 Uhr Herzöffner Morning Flow - Vinyasa Yoga inkl. Meditation (90 min)

08:45 Uhr Frühstück

11:00 Uhr Massage für dein Herz (im Preis inkl.)



13:00 Uhr gemeinsames Mittagessen (Herzchakra Menu)

14:00 This is your You-Time

- Lesen
- Schwimmen
- Spa

17:00 Uhr Yin to Yang mit Fokus auf dein Herz (60 min)



18:30 Uhr gemeinsames Abendessen

Anschliessendes Beisammensein oder You - Time

20:15 Uhr Vollmond-Ritual und Cacao Zeremonie (60 min)

bedingungslose Liebe - Dankbarkeit - Frieden - Glückseligkeit - Freude



Tag 6 - 01.09.2023

Kehlchakra - Vishuddha

I speak

FREITAG 01.09.2023

07:00 Uhr Kaffee & Tee & Snacks

07:30 Uhr Abfahrt Punta Brava

07:45 Morning Flow - Vinyasa Yoga am Strand

09:00 Uhr Frühstück mit Strand Vibes + anschliessend Freizeit



12:15 Rückreise ins Hotel

13:00 Uhr gemeinsames Mittagessen ([Kehlchakra Menu](#))

14:00 This is your "You Time"

- Lesen
- Schwimmen

16:30 Uhr Kundalini Yoga (90 min)

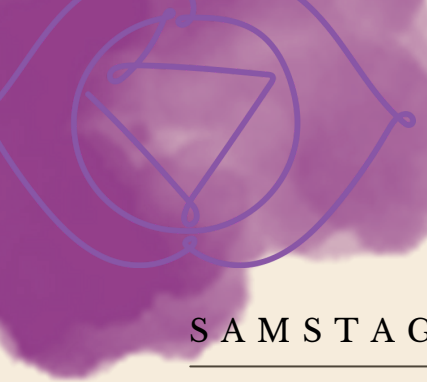


18:30 Uhr gemeinsames Abendessen

Anschliessendes Beisammensein oder You - Time

20:30 Uhr Mantra Singen (30 min)

Kommunikation - Resonanz - Inspiration - Musik - Wahrheit



I see / I know

Tag 7 - 02.09.2023

Stirn - und Kronenchakra

S A M S T A G 0 2 . 0 9 . 2 0 2 3

07:30 Uhr Morning Flow - Hatha Yoga inkl. Meditation (90 min)

09:15 Uhr Frühstück

11:00 Uhr Ausflug zum Bollullo Strand



13:00 Uhr gemeinsames Mittagessen beim Bollullo (Stirn- und Kronenchakra Menu)

14:00 Der letzte Tag am Strand geniessen

17:00 Uhr Vinyasa Yoga mit Fokus auf dein Kronenchakra (90 min)



19:00 Uhr gemeinsames Abendessen

Anschliessendes Beisammensein oder You - Time

21:00 Uhr Auraübungen + Closing circle (60 min)

22:00 Uhr Bar - Time for whoever wants

Vision - Intuition - Gedanken - Bewusstsein - Licht - Erwachen



Tag 8 - 03.09.2023

Abreisetag

SONNTAG 03.09.2023

07:00 Uhr Check-Out

07:30 Uhr Abfahrt zum Flughafen



Die Unterkunft

Hotel RIU Garoé



mehr Fotos der Unterkunft findest du auf unseren Webseiten
www.luvayoga.com oder www.jayaspace.ch

Anmeldebestimmungen

eine Investition in deinen Körper

Buchung:

Die Buchung kann über die Webseite www.luvayoga.com oder www.jayaspace.ch erfolgen. Bei der Anmeldung wird eine Gebühr von CHF 1000 CHF fällig. Die Anmeldung ist verbindlich. Der Restbetrag ist bis 2 Monate vor dem Retreat zu begleichen (27. Juni 2023). Eine Stornierung ist nicht möglich. Namenänderung ist möglich.

Zur Ermöglichung und Unterstützung von Studenten, ist es möglich mit uns eine individuelle Ratenzahlung zu vereinbaren.

Kosten:

Für 7 Nächte / 8 Tage pro Person:

Doppelzimmer CHF 1999 / Person
Einzelzimmer: Anfrage möglich

EARLY BIRD

BIS 31. MAI 2023 CHF 1888 / Person

Im Preis inklusive:

- 2-3 Tägliche Yogastunden mit Ronja und Luana
- Pranayama und Meditationen
- Tägliche Aktivitäten oder Ausflüge durch Teneriffa, passend zum Element des Tages
- Täglich 3x Essen von unserer selbst kreierten Chakra - Speisekarte und Buffet
- Zeit zum Erholen und einfach zu sein
- Nutzung SPA - Bereich inkl. Massage am 31.08.2023
- Hotel mit Poolbereich, Minigolfanlage, Fitness, Tennisplatz und div. Spielmöglichkeiten
- Goodie-Bag mit Chakra-Handbuch
- Austausch mit anderen Yogis
- 7 Übernachtungen im Deluxe Doppelzimmer im Hotel Riu Garoé
- Transfer vom und zum Flughafen Süd (Aeropuerto Reina Sofia)

Im Preis nicht inklusive:

Flug (siehe nächste Seite)

(Empfehlung: Edelweiss - WK214 27.08.2023 06:00 Uhr | WK215 03.09.2023 10:25 Uhr ca. 550 CHF)

Weitere Bestimmungen:

Versicherungen sind Sache der Teilnehmenden. Wir empfehlen, eine Reiseannulations-Versicherung abzuschliessen. Wir möchten darauf hinweisen, dass wir keine Haftung für Personen- und Sachschäden übernehmen.

Gut zu Wissen

alles was du wissen musst

Flugdetails:

Hinflug ZRH-TFS				
Flug	Abflug		Ankunft	Klasse
WK 214 ⓘ	06:00	4:35	09:35	Economy Class
Rückflug TFS-ZRH				
Flug	Abflug		Ankunft	Klasse
WK 215 ⓘ	10:25	4:10	15:35	Economy Class

Gut zu wissen, was im Hotel vorhanden ist:

- Hand- und Duschtücher
- Föhn, Shampoo und Seife

Gut zu wissen für deine Anmeldung:

Du hast noch nie oder nur selten Yoga gemacht, möchtest aber unbedingt einmal ein Retreat besuchen?

Dann bist Du bei uns gut aufgehoben. Unser Retreat ist für alle Levels geeignet. Ob Anfänger oder Fortgeschritten, wir möchten Dich unbedingt dabei haben.

Spring über deinen eigenen Schatten und melde dich an. Uns ist eine sichere und richtige Ausführung sehr wichtig und wir werden wichtige Adjustments geben.

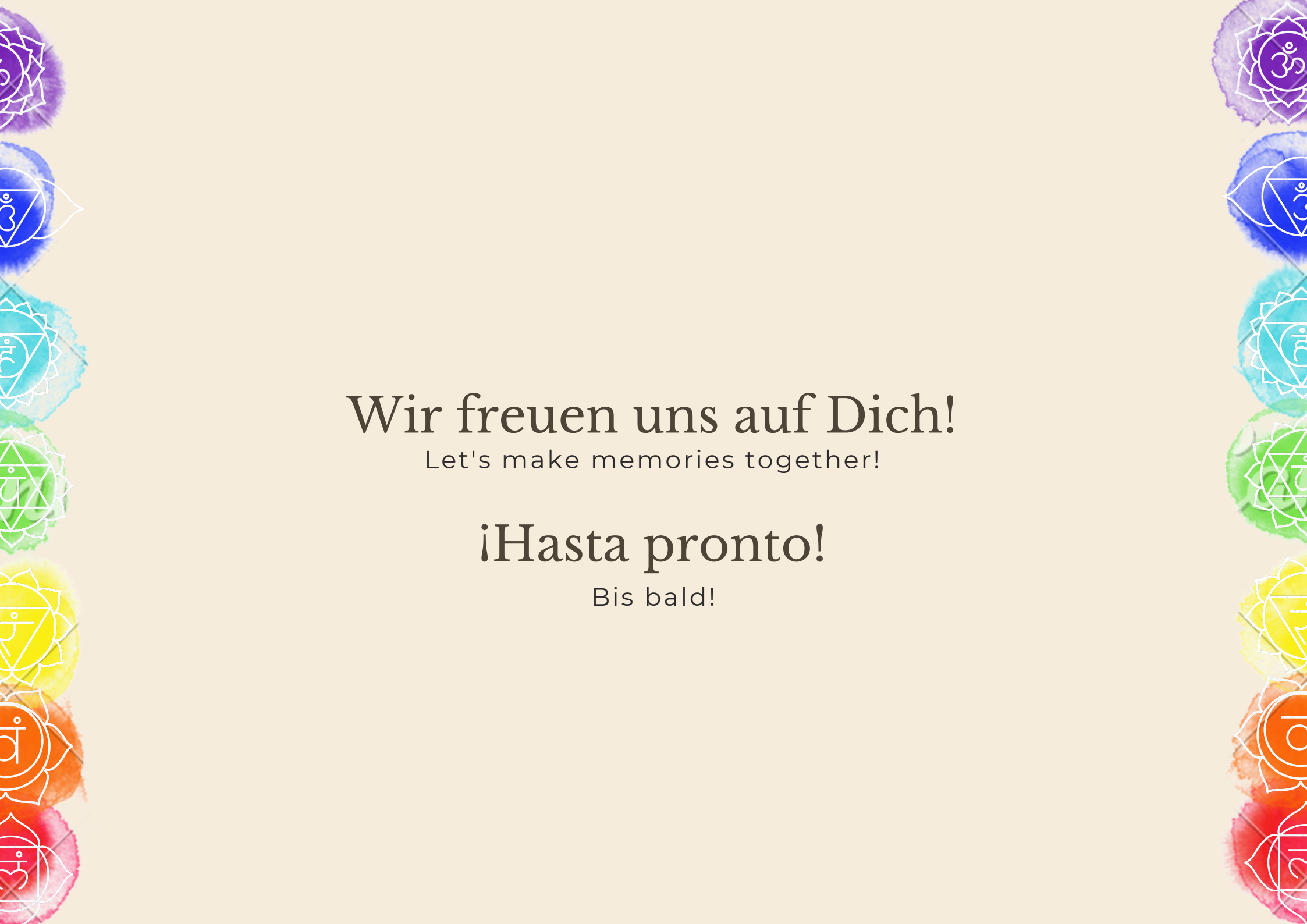
Du wirst Dich bei uns also sehr gut aufgehoben fühlen.

Sonstiges:

Bitte bringe deine eigene Yogamatte und falls vorhanden zwei Yoga-Blöcke mit. Da wir fliegen ist es uns nicht möglich für alle Yoga Hilfsmittel mitzubringen. Falls es hier Änderungen geben würde, melden wir uns bei Dir persönlich.

noch Fragen?

Hast Du noch Fragen, dann schreibe uns doch eine E-Mail unter yogamitluanau@gmail.com oder jaya@mail.ch



Wir freuen uns auf Dich!

Let's make memories together!

¡Hasta pronto!

Bis bald!