

MOVE YOUR BODY - MOVE YOUR MIND

DEINE YOGA-& REIT-AUSZEIT IN
ANDALUSIEN.



Alexandra Jacob

info@alexandrajacob.de

alexandrajacob.yoga

+49 15678 118728

© 2023, Alexandra Jacob

Location:

Rancho Los Angeles

29340 Cañete la Real

Spanien, Málaga

RETREAT
TERMIN 1: 18. - 25.11.2023
TERMIN 2: 25.11. - 02.12.2023

BESCHREIBUNG

Du willst dem Winter entfliehen und liebst Yoga & Reiten? Dann ist das „Move your body - Move your mind“ Retreat genau das Richtige. Eine ganze Woche lang verbringen wir auf Rancho Los Angeles, umgeben von unberührter Natur und Tieren v.a. Pferden. Die Kombination aus Reiten und Yoga bildet eine wundervolle Symbiose.

In fließenden und kraftvollen Asana-Einheiten (Hatha/Vinyasa) fokussieren wir uns auf achtsame und präzise Ausführungen in Einklang mit unserem Atem. Dieser Einklang unterstützt nicht nur unsere innere Balance, sondern auch die Kommunikation mit unserem Pferd. Gleichzeitig richten wir unsere Praxis vor allem auf die durch das Reiten beanspruchten Muskelpartien. Die Yoga-Stunden werden entsprechend des Erfahrungslevels angepasst und bieten durch den Fokus auf eine gesunde und genaue Ausführung eine Herausforderung für Anfänger bis Fortgeschrittene.

YOGA - PAKET

- Opening & Closing Circle
- 7 x Morning practice:
 - Vinyasa Flow inkl. Meditation (60-90 Minuten)
- 4 x Afternoon practice:
 - z.B. Asana Labs, Yin Yoga, Vinyasa Flow, Mini-Workshops (60-90 Minuten)

INKLUSIV-LEISTUNGEN FÜR TEILNEHMENDE

- 7 Übernachtungen inkl. Vollpension (Tee, Kaffee, Wasser & Wein beim Abendessen inkludiert) im EZ/DZ
- 11 Yoga-Einheiten á 60-90 Minuten
- 1 Einführungsreitstunde (Wert: 30€)
- Nicht enthalten: Anreise & Softdrinks, zusätzliche Ausritte (ca. 2.5-3h je 60€)

PREISE

- Doppelzimmer: 995,00 € (Super Early Bird bis 18.02.2023)
1.045,00 € (Early Bird bis 18.05.2023)
1.095,00 € (Regulär ab 19.05.2023)
- Einzelzimmer: 1.135,00 € (Super Early Bird bis 18.02.2023)
1.185,00 € (Early Bird bis 18.05.2023)
1.235,00 € (Regulär ab 19.05.2023)

RETREAT
TERMIN 1: 18. - 25.11.2023
TERMIN 2: 25.11. - 02.12.2023

TAGESABLAUF (ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN)

SAMSTAG

14 -17.00 Uhr: Individuelle Anreise & Check-In
17.00 - 18.00 Uhr: Rundgang & Opening Circle
20.00 Uhr: Gemeinsames Abendessen

SONNTAG - FREITAG

7.30 - 9.00 Uhr: Yoga Morning Practice: (60-90 Minuten)
9.30 Uhr: Gemeinsames Frühstück
10.30 - 14.30 Uhr: Freizeit / Reitstunde / Ausritt
14.30 Uhr: Tapas
16.30 - 18.00 Uhr: Yoga Afternoon Practice (außer Dienstag & Donnerstag)
20.00 Uhr: Gemeinsames Abendessen

SAMSTAG

7.30 - 9.00 Uhr : Yoga Morning Practice: (60-90 Minuten)
9.30 Uhr: Gemeinsames Frühstück
bis 10.30 Uhr: Check-Out Zimmer

BENÖTIGTE YOGA-AUSSTATTUNG

- Eigene Yogamatte
- Sportliche Bekleidung inkl. warmer Bekleidung für Stunden im Freien
- Für Ausritte: Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Zwiebel-Look