



Newsletter Nummer 2/2018

Wir stellen vor:

ACHTSAMKEITSREISEN
2019



TERMINE 2019

03.11.-10.11.2019

10.11.-17.11.2019

KONTAKT

Reiseleitung:

Dr. Susanne Nebel

www.bahati-zanzibar.info

susanne.nebel@gmail.com

ACHTSAMKEIT UND YOGA IN ZANZIBAR

Eine aktive Auszeit am türkisblauen Indischen Ozean und Kennenlernen von Land und Leuten

Auf der Tropeninsel Sansibar Achtsamkeit und Yoga erlernen oder vertiefen, und mit Meditation zu innerer Ruhe und Gelassenheit finden.

Urlaub in der Villa Bahati ist eine Mischung aus Entspannung und Bewegung, sowie Kultur- und Naturgenuss.

Die ökologisch ausgerichtete Privatvilla bietet Platz für insgesamt 15 Personen – 6 Gästezimmer mit Innenhof, großer Terrasse/Lounge mit Meerblick, und direktem Zugang zum tropischen Garten und dem Indischen Ozean vor der Haustüre. Yoga und Meditation auf der großen Dachterrasse oder direkt am Meer, sowie Spa und Massagen.

Achtsamkeitsübungen und Yoga auf der luftigen Dachterrasse, Baden im türkisblauen glasklaren Meer, achtsame Strandspaziergänge, Yoga am Strand und im tropischen Garten der Villa, ein Kennenlernen der Swahili Kultur, und vielleicht möchten Sie mit den Delfinen von Kizimkazi schwimmen?

Weitere Highlights der Insel sind geführte Touren durch die Gewürzplantagen, Jozani National Park, die Safari Blue, die Sie zu Sandbänken zum Schnorcheln und Schwimmen und anschließendem Seafood Lunch bringt. Und natürlich das UNESCO Weltkulturerbe Stone Town.



WOCHENPREIS

€ 890.- pro Person im
Doppelzimmer

€ 1.050.- pro Person im
Doppelzimmer zur
Alleinnutzung

Ab 2 Wochen eine Nacht gratis

Im Preis inkludiert:

7 Nächtigungen, Programm
Halbpension

Exclusive Flug und
Flughafentransfer

Airlines: Ethiopian Qatar,
Turkish, Condor (Lufthansa)



Programm

Täglich (an 5 Tagen von Montag bis Freitag) können Sie Achtsamkeitsübungen, Yoga und Meditation (ca. 3-4 Stunden) vormittags genießen: Achtsamkeitsübungen verschiedener Stile und MBSR, Hatha Yoga, achtsamer Yoga und Atemtechniken. Schwerpunkt sind ein neuer Umgang mit Stress, schwierigen Gefühlen und Gedanken, ein achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen. Die Nachmittage stehen zur freien Verfügung oder können zur Vertiefung der Praxis genutzt werden. Es wird auch Gelegenheit zum persönlichen Gespräch mit der Programmleiterin geben. An den Wochenenden stehen Ausflüge auf dem Programm (separat zu buchen). Der Samstag und Nachmittage stehen für Ausflüge zur Verfügung. Ausserdem bieten wir Spa Behandlungen und Massagen.

- Achtsame Körperwahrnehmung (Bodyscan)
- Yoga (achtsame Körperarbeit) und Hatha Yoga
- Sitz und Gehmeditation
- Atemtechniken

*„ Pole pole ist der Leitspruch auf
Sansibar. Seien Sie Gestalter Ihrer Zeit,
nicht ihr Diener. Das werden Sie hier
beim mir in der Villa Bahati
kennenlernen.“ Susanne Nebel*

