



Newsletter Nummer 2/2018

Wir stellen vor:

ACHTSAMKEITSREISEN 2018



TERMINE

26.08. – 02.09.2018

02.09. - 09.09.2018

04.11. – 11.11.2018

11.11. – 18.11.2018

18.11. – 25.11.2018

25.11. – 02.12.2018

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 14 Personen – 6 Gästezimmer mit Innenhof, direktem Zugang zum tropischen Garten und dem Meer.

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 und die Safari Bluu, die Sie zu Sandbänken zum Schnorcheln und Schwimmen und anschließendem Seafood Lunch bringt.



Programm

Täglich (an 6 Tagen von Montag bis Samstag) 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).

- 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

WOCHENPREIS

€ 750.- pro Person im Doppelzimmer

€990.- pro Person im Doppelzimmer zur Alleinnutzung

Ab 2 Wochen eine Nacht gratis

Im Preis inkludiert:

Nächtigung, Programm
Halbpension

Exclusive Flug und
Flughafentransfer

Airlines: Ethiopian Qatar

