



### **Ganzheitliches Erlebnis**

Stärke dein inneres Gleichgewicht mit einem Wohlfühlprogramm aus täglich zwei angeleiteten Yoga-Einheiten, Naturverbundenheit und einer ausgewogenen Verpflegung in einer wunderbaren Umgebung.

### **Liebe für Yoga**

Die inspirierende Umgebung erlaubt es dir, dich voll und ganz auf deine Asanas, Pranayamas und das Meditieren zu konzentrieren und Fortschritte in deiner Yogapraxis zu erlangen.

### **Zeit für dich**

Auf der Suche nach seelischem und körperlichem Wohlbefinden sowie neuer Lebensenergie wirst du nach einem Yoga Retreat erfüllt sein und neue Motivation und Kraft mit nach Hause nehmen.



### **Gesunde Ernährung**

Eine professionelle Köchin wird uns zur Seite stehen und uns jeden Abend mit einer wunderbar vegetarischer Mahlzeit verwöhnen. Sie ist für das Einkaufen und die Zubereitung zuständig. Das Frühstück nimmt jeder je nach Bedürfnis individuell zu sich. Die Küche in der Villa ist groß genug dafür und bietet viel Platz. Es wird empfohlen in der Woche auf Alkohol zu verzichten.

### **Tagesablauf**

Jeder Tag beginnt am Morgen mit HathaYoga. Danach gibt es viel freie Zeit zum eigenen Gestalten. Individuelle Ausflüge in die nahe Umgebung, Baden

im Meer, Sonnen und Spazieren gehen am endlos weißen Sandstrand oder im wunderschönen Garten der Villa sorgen für ein entspanntes Urlaubsfeeling.

Eine zweite Yogaeinheit am späten Nachmittag rundet den Tag ab. Jede Yogaeinheit dauert zwischen 90 und 120 Minuten.

Abends können gemeinsames Mantrasingen, musikalische Sessions und Grillen im Garten stattfinden.

Eine Einführung in die Yogatheorie und Philosophie sowie ein Schweigetag (Mouna) stehen ebenso auf dem Programm.

Der Kurs ist so aufgebaut, dass auch AnfängerInnen willkommen sind.



### **Zu mir**

Ich wohne seit vielen Jahren in Köln wo ich Yogakurse und Workshops gebe. Bisher führten mich meine Retreats nach Portugal, Ibiza und Gran Canaria. 2023 habe ich in Sizilien die Villa Vela Vega entdeckt. Mein Yogastil basiert auf einer klassischen Ausbildung im Hathayoga und Weiterbildungen u.a. in Iyengar Yoga, Vinyasa Yoga und Kundalini Yoga. Als Musiker fühle ich mich auch dem Mantra singen sehr nah was genauso wie eine theoretische Einführung in die Yogaphilosophie Teil des Retreats sein wird.

### **Die Tarife:**

Der Preis für 7 Tage Tarif A 265€ ( 11 Yogaeinheiten 90 - 120 Min)

Tarif B 240€ ( 9 Yogaeinheiten 90 - 120 Min)

Im Preis enthalten sind: Yogakurs morgens / abends, Tee & Wasser den ganzen Tag,

### **Anmeldungen**

Die Buchung der Unterkunft und Zimmer läuft ausschließlich über mich und NICHT über das Online Buchungsportal der Villa Vela Vega.

Angaben zu den Zimmern und Apartements sowie den Preisen findest du auf meiner Webseite [www.yogalex.de](http://www.yogalex.de)

Phone: 00491748184647

Email: [info@yogalex.de](mailto:info@yogalex.de)