

EARLY BIRD SPECIAL

10% bis

29.11.2013

U n t e r k u n f t

Mitten im Regenwald, in der atemberaubenden

LUNA LODGE (29.03.-5.4.2014)

Option A: Doppelzimmer im Bungalow **€1480**

Option B: Doppelzimmer im Hacienda Room **€1370**

Option C: Doppelzimmer im Luxuszelt **€1210**

optional: 3 Relax Tage am Strand um **€210**

Einzelzimmeraufschlag auf Anfrage!

P r o g r a m m

Inkludiert

- 7 Nächte Unterkunft im Regenwald Resort **LUNA LODGE** inklusive Vollpension (gesund, frisch, lokal)
- 1 Nacht Unterkunft in San Jose (28.03.)
- Flughafentransfer und Taxis während des Aufenthalts
- 2 Yogaeinheiten pro Tag
- Tägliche Meditation
- Ausflug in den Corcovado National Park
- Atemberaubender CHARTER-Inlandsflug von San Jose zur Unterkunft mitten im Regenwald

Nicht inkludiert / optional

- Internationaler Flug nach San Jose/ Costa Rica
- Reiseversicherung
- Massagen und alternative Behandlungen
- Ausflüge (z.B.: Surfing, Canope Tours, Wandern etc)
- 3 Tage Relaxen im Resort **AGUA DULCE** an der Pazifik Küste inkl Halbpension und Yoga

SANDSTRAND DELUXE
nur **€210 extra**

Y o g a

Während unserer erholsamen Woche im Regenwald werden wir täglich an verschiedenen Themen arbeiten und sie in unsere Yogapraxis integrieren. Verschiedene Stile werden dabei miteinander verknüpft um den Körper und Geist sowohl herauszufordern als auch zu entspannen.

Vinyasa Flow:

Fließende Sequenzen, intelligent verknüpft um innere Hitze aufzubauen und tanzend leicht durch die Morgenpraxis zu gleiten. Bewusste aktive Atmung spielt hier eine essentielle Rolle.

Power Yoga:

Dieser kraftvolle Stil kennzeichnet sich durch Positionen, die Tiefenmuskulatur ansteuern und somit den Körper kräftigen um stressresistenter durch den Alltag zu gleiten.

Yin Yoga:

Mit Hilfe von restaurativen, entspannenden Positionen sollen Körper und Geist zur Ruhe kommen und Stress abgebaut werden. Positionen werden bis zu 5 Minuten gehalten.



LUNA LODGE

In the heart of the rainforest

Neben täglichen Yogastunden mit atemberaubendem Blick zum Meer werden wir 3x täglich mit frischer vegetarischer Gourmet Küche verwöhnt. In deiner Freizeit nutze entweder das vielfältige Adventure Angebot oder verwöhne dich mit verschiedensten Massagen und Körperbehandlungen.

PURA VIDA!



AGUA DULCE

Vamos a la playa

Als krönenden Abschluss der Reise gibt es die Option 3 Tage lang am Strand zu relaxen, yogieren und zu surfen.

OSA PENINSULA

Beschrieben als „biologisch facettenreichste Platz auf Erden“ ist die Osa Peninsula im Süden Costa Ricas das zu Hause von 4000 Vögel-, 116 Amphibien & Reptilien- und 6000 Insektenarten sowie 500 Baumarten. Mit 13 Ökosystemen ist der atemberaubende 42000 Hektar große Corcovado National Park das zu Hause von gefährdeten Arten wie Puma, Krokodil, Tapir, Jaguar etc. Die weiten Strände von Osa, vor allem jene an die LUNA LODGE grenzt, sind Nestplätze verschiedenster Wasserschildkröten und zu Hause zahlreicher Naturspektakel. Für ein authentisches tropisches Regenwald-Erlebnis gibt es keinen naturbelassenen Ort an dem man die Seele mehr baumeln lassen und Kraft tanken kann. Tauch ein in eine tropische Traumwelt und lass dich verzaubern von der Magie des Regenwalds!



Alexia

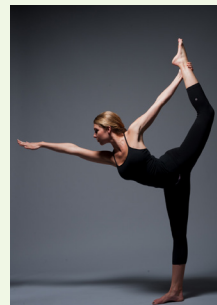
ist zertifizierte Yogalehrerin und hat zahlreiche Ausbildungen in Vinyasa Flow, Power Yoga, Ashtanga und Yin Yoga absolviert. Ihre Stunden kennzeichnen kraftvolle und dynamische Sequenzen zur Stärkung des Körpers sowie lange, ruhige Positionen um zur inneren Balance zu finden. Zu ihrer größten Leidenschaft zählt, neben grünen Smoothies und raw chocolate, das Reisen in ferne Länder. Alexia möchte die Magie des Regenwalds teilen und gemeinsam die atemberaubende Natur Costa Ricas erkunden.

„Wohin du auch gehst, gehe mit ganzem Herzen.“

- Konfuzius

Morgan Malia Cash

Still in her twenties, Morgan has already spent nearly a decade practicing, studying, and teaching the art of yoga. Morgan has traveled all around the globe to study and teach various styles and has accumulated over 1000 teaching hours in Austin, Texas in the past years. Join Morgan on the mat for light-hearted yet vigorous power and hatha classes characterized by intentional long holds and detailed attention to alignment for therapeutic benefits and you're sure to leave feeling accomplished, re-energized and a bit sweaty!



Kontakt und Buchung:

Alexia Kulterer
alexia.kulterer@gmail.com
0680/ 2449254
www.yogalexia.at

Versicherung und Flugbuchung:



AFT Travel Management
astrid-putz@aftravelmanagement.at

YOGA & ADVENTURE



COSTA RICA

29.März -

7.April 2014

Living life to the fullest!

