

# Yoga-Detox-Retreat-Woche in Madeira

mit Yoga, Ayurveda und Wandern  
neue Lebensenergie tanken

vom Samstag, 4. bis Samstag, 11. August 2018

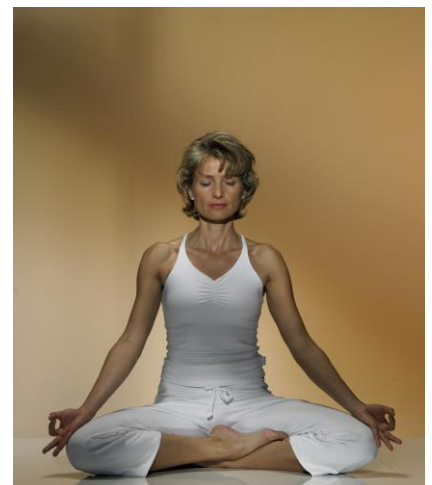
## Der Inhalt

Inmitten der herrlichen Umgebung von Caniço sich eine Woche lang ausschliesslich der eigenen Lebensenergie widmen und sich dadurch dem eigenen Inneren (Sva = Selbst) annähern und diese Verbindung stärken. Mit dem Blick über dem weiten Meer Asanas (Körperhaltungen) üben und dabei tief in den eigenen Körper eintauchen. Die energiereiche und frische Meeresluft für das Erlernen und Vertiefen der Pranayamas (Atemübungen) nutzen und die Erfahrung der Transzendenz erahnen. Sich mit dem Horizont verbinden und dadurch wie von selbst in stille Meditation gleiten. Ayurveda in körperlichen Anwendungen mittels Behandlungen und feinstem Essen geniessen - und dabei reinigen, entschlacken und Überflüssiges loswerden – das ist das Yoga-Retreat auf Madeira!

In dieser Woche erwarten Dich Tage der Selbsterkenntnis, der tiefen Regeneration und der Stille und somit der tiefen Annäherung und der Verschmelzung mit Deinem Sein. Daraus ergibt sich eine unvergessliche Erfahrung, die sich über lange Zeit in Deinem Alltag weiterträgt und Dir ein neues Verständnis von Lebensglück im Zusammenhang mit Deinem Körper, Deiner Gesundheit und der Natur vermittelt.

Um dieses reiche Verständnis zu fördern, widmen wir uns während der Praxis vertieft den reinigenden und klärenden Aspekten des Yoga zu und lassen die Natur verstärkend mitwirken.

Ergänzt wird die Woche durch eine ayurvedische Konstitutionstypenbestimmung, tägliche Ayurveda-Anwendungen und reichhaltige ayurvedische Kost (vegetarisch) und einem gemeinsamen ayurvedischen Kochkurs – je nach Wunsch und Bedürfnis.



## Die Praxis

Jeden Morgen aktivieren wir Körper und Geist mit einer ausgiebigen Praxis von Atemübungen, einer längeren Sequenz von aufeinander harmonisch abgestimmten reinigenden Körperübungen und abschliessender Meditation. Dabei geniessen wir das reiche Prana (die anreichernde Lebensenergie/-kraft) des stillen Morgens und verbinden uns damit. Während der gesamten **Detox Yoga Woche** wird dabei auf eine verbindende, klärende und achtsame Übungsweise Wert gelegt, die für Menschen geeignet ist, die sich mit sich und ihrem Körper verbinden möchten. Um diesem noch mehr gerecht zu werden, üben wir die Morgenpraxis teilweise draussen in der frischen Natur untermalt mit einer Gehmeditation über den wilden Klippen des Atlantiks.

Der Nachmittag widmet sich dann eher einer dehnenden, entspannenden, weichen und integrierenden Praxis und wird begleitet und vertieft durch Yoga-Philosophie und kleinen Theorieeinheiten, um die geübten Elemente zu verstehen.

## Die Unterkunft

Wir sind im Hotel Alpino Atlantico in Caniço – ganz in der Nähe vom Hauptort Funchal – an herrlicher Lage direkt über der Klippe zum atlantischen Ozean untergebracht. Jedes der 26 geschmackvoll eingerichteten Zimmer verfügt über eine freie Sicht auf das offene Meer. Das Hotel liegt an einer Sackgasse und wird von ruhesuchenden Gästen bevorzugt, die Wert auf Erholung und Stille legen. Ein kleiner herrlich ruhiger Strand liegt direkt – über einen Fussweg verbunden – unter der Hotelanlage. Ausserdem verfügt es über einen neu und wunderschön ausgebauten Ayurveda Kurzentrum, der von Birgit Moukom äusserst kompetent und liebevoll geführt wird.

## Die ayurvedische Kost und die Ayurveda-Anwendungen

Während der Retreat Zeit werden wir mit der äusserst gesunden und vitalisierenden ayurvedischen Kost verwöhnt. Diese unterstützt die Reinigung und Regeneration auf optimale Art und Weise, ohne dass dabei auf Genuss und einem wohligen Gefühl von Sättigung verzichtet werden muss.

Die Ayurveda-Anwendungen umfassen eine Konstitutionsbestimmung/Anamnese mit dem Ayurveda Arzt aus Kerala Dr. Gopal inkl. einem Behandlungsplan mit 4 Ayurveda Treatments. Bei persönlichem Interesse kann ein Ayurveda Kochkurs besucht werden. Ausserdem gibt es ergänzende Tipps in einem Workshop mit Ernährungs- und Lifestyleberatung mit dem Ayurveda Arzt Dr. Gopal.

## Das Tages-Programm

Es werden täglich 4 Stunden Yoga-Praxis unterrichtet. Der Tag dient den ayurvedischen Anwendungen und Ausflügen zu Kraftorten in der näheren Umgebung, welche über beeindruckende Energie verfügen. An einem Tag findet lediglich die frühe Morgenlektion statt. Der Tag wird genutzt, um unter kundigen Führung eine Wanderung entlang einer der mystischen Levadas (Bewässerungskanal) zu unternehmen.

## Die Kursleitung:

**Marlis Noetzli**, dipl. Yoga-Lehrerin BDY/EYU, Polarity-Therapeutin PoVS, Yoga-Coach YIU ist eine erfahrene und breitausgebildete Yoga-Lehrerin. Sie praktiziert Yoga und Meditation seit 20 Jahren und verfügt über eine langjährige Unterrichtspraxis. Ihre Aus- und Weiterbildungen führten sie auch nach Indien. Diese Zeiten hinterliessen bei ihr prägende Eindrücke und Inhalte. Das Vermitteln vom reichen Hintergrund des Yoga und das sich Verbinden mit dem innersten Inneren – dem Sva - ist ihr ein tiefes Anliegen. Marlis Noetzli führt zwei eigene Yoga-Studios und eine Praxis für Polarity-Therapie und Coaching in der Schweiz und führt jährlich Retreats an verschiedenen Orten durch. Zu ihren Klienten gehören unter anderen Personen in führenden Positionen von bekannten Schweizer Unternehmen, welche durch Yoga neue Kraft und Inspirationen für ihren Berufsalltag holen.

## Kosten

Yoga und Ayurveda Retreat Pauschale:

- tägliche Yogaeinheiten beinhaltend Asanas (Körperstellungen), Pranayamas (Atemtechniken) und Dharanas (Meditationstechniken), welche die Reinigung, Entschlackung und Entgiftung unterstützen und frische Lebensenergie fördern
- 1 geführte Tageswanderung, bei welcher Naturphänomene und die Energie der Natur unterstützend genutzt werden
- ayurvedische Konstitutionsbestimmung/Anamnese
- ayurvedische Ernährungsberatung
- 4 persönlich abgestimmte ayurvedische Anwendungen
- Ayurvedischer Workshop und Lifestyleberatung mit Dr. Gopal

**EURO 950.00**

Variante Vinyasa Yoga Woche (2 ayurvedische Behandlungen)

**EURO 740.00**

Unterkunftspauschale

- 7 Tage Unterkunft im Hotel Alpino Atlantico
- Vollpension mit reichhaltigem Frühstücksbuffet und einem auf die Yoga-Praxis abgestimmten ayurvedischen Mittag- und Abendessen
- alle Zimmer mit direktem Meerblick und Klimaanlage

im Doppelzimmer

**EURO 651.00**

im Einzelzimmer

**EURO 955.50**

## Buchung / Anzahlung / Weitere Bestimmungen

Für Informationen und Buchungen bitte E-mail an [marlis.noetzli@bluewin.ch](mailto:marlis.noetzli@bluewin.ch)

**Spätester Anmeldeschluss mit Hotelzimmergarantie im Alpino Atlantico : 30. April 2018 (Teilnehmerzahl beschränkt!) - für Zimmer im Galosol (Schwesterhotel) bis 15. Juni 2018**

**Bei der Buchung ist eine Anzahlung von EURO 560.- pro Person zu leisten.**

**Nach Eingang der Anzahlung wird die Buchung bestätigt und gilt als verbindlich.**

Die Anzahlung wird nicht zurückerstattet, kann aber nach Absprache auf eine andere, als Ersatz teilnehmende, Person übertragen werden. Eine allfällige Reise-/Ferienversicherung ist deshalb empfehlenswert.

Die restlichen Kosten sind direkt im Hotel Alpino Atlantico zu leisten. Weitere Informationen zum Hotel unter [www.galoresort.com](http://www.galoresort.com).

Sollte der Yogalehrer aus unvorhergesehenen schwerwiegenden Gründen verhindert sein, behält sich die Kurzleitung vor, den Einsatz eines gleichwertigen Lehrers zu stellen.

## Anreise:

Individuell am Samstag, 4. Juli 2018. Flüge von der Schweiz können zurzeit noch vergünstigt direkt über Edelweiss Air (ca. CHF 600.00) gebucht werden. Achtung: Es lohnt sich, frühzeitig zu buchen. Es gibt nur einen direkten Flug ab Zürich nach Madeira – ansonsten muss über Lissabon geflogen werden. Die freien Plätze sind jetzt bereits etwas rar. Treffpunkt zur Einführung inklusiv Meditation mit anschliessendem gemeinsamem Nachtessen um 17.00h.

## Wichtiger Hinweis:

Die Yoga-Praxis wird individuell den Teilnehmern angepasst vermittelt. Es wird vorausgesetzt, dass sich die Teilnehmenden bereits mit Yoga befassen und über eine Konstitution verfügen, die eine tägliche Praxis ermöglicht.