«Dive deep into yourself»

Yoga Retreat auf Koh Phangan, Thailand

10. – 17. März 2024

Tauche tief in dich selbst.
Es gibt einen Ort in dir, an dem nichts unmöglich ist.
Dort, wo deine Gedanken zur Ruhe kommen, wo es in dir ganz still wird, dort wo innere Stille alles durchdringt. Das ist der Ort, an dem sich deine Seele entspannt.
Hier erwacht deine Kraft.

Willkommen zu einem unvergesslichen Yoga Retreat auf der zauberhaften Insel Koh Phangan, im wunderschönen, abgeschiedenen Yoga- und Wellness Resort «The Sanctuary». Erlebe eine Woche des in dich Tauchens, der Selbstfindung, Entspannung und Stärkung deiner inneren Kraft.

Was dich erwartet: Begleitet von den zwei erfahrenen und begeisterten Yoga-Lehrerinnen Irene und Ivana beginnt der Tag mit einer Meditation, gefolgt von aktivierendem und vitalisierendem Ayur Yoga. Am späteren Nachmittag eröffnet Pranayama (Atem-Lenkung) die Yoga-Sessions, gefolgt vom «long, slow and deep» Yoga und an manchen Tagen einem Yoga Nidra. Nähre so deine innere Stille.

Sei Teil dieser nachhaltigen, inneren und äusseren Reise. Entdecke die wilde Schönheit dieses Ortes und finde die Essenz der Stille in deiner eigenen Tiefe. Nimm Frieden und Klarheit mit nach Hause, um nach deiner Rückkehr sanfte Impulse zu setzen, um deinem Leben neue Richtungen verleihen zu können.

Ivana und Irene

Koh Phangan

Koh Phangan ist ein tropische, dicht mit Urwald bewachsene Insel im Süden von Thailand, «die kleine, wilde Schwester» der sehr touristischen Insel Koh Samui. Koh Phangan bietet viele traumhaft schöne Strände; einer der schönsten davon ist Haad Tien mit seinem glasklaren Wasser.

The Sanctuary – «something else»

Der Yoga- und Wellness Resort «The Sanctuary» liegt an einem Ende des Strandes Haad Tien.

Eingenistet in einen Hang im Dschungel bietet das Sanctuary die perfekte Umgebung für unseren Yoga Retreat. Dieser freundliche, liebevoll geführte Ort, umgeben von üppiger Natur, ist der perfekte Zufluchtsort (in Englisch Sanctuary). Hier kannst du entspannen, die Sonne und das Meer geniessen, wieder zu dir kommen und Energie auftanken. Siehe mehr unter: www.thesanctuarythailand.com.

Wenn du zwischen den beiden Yoga Sequenzen etwas erleben möchtest, sind nebst Haad Tien zwei weitere Strände (Why Nam und Haad Yuan) gut zu Fuss erreichbar.

Natürlich kann es auch ein Jungle-Walk sein, zum Beispiel zum Viewpoint!

Für etwas weitere Ausflüge brauchst du zuerst ein Longtail Boat….

😎

YOGA

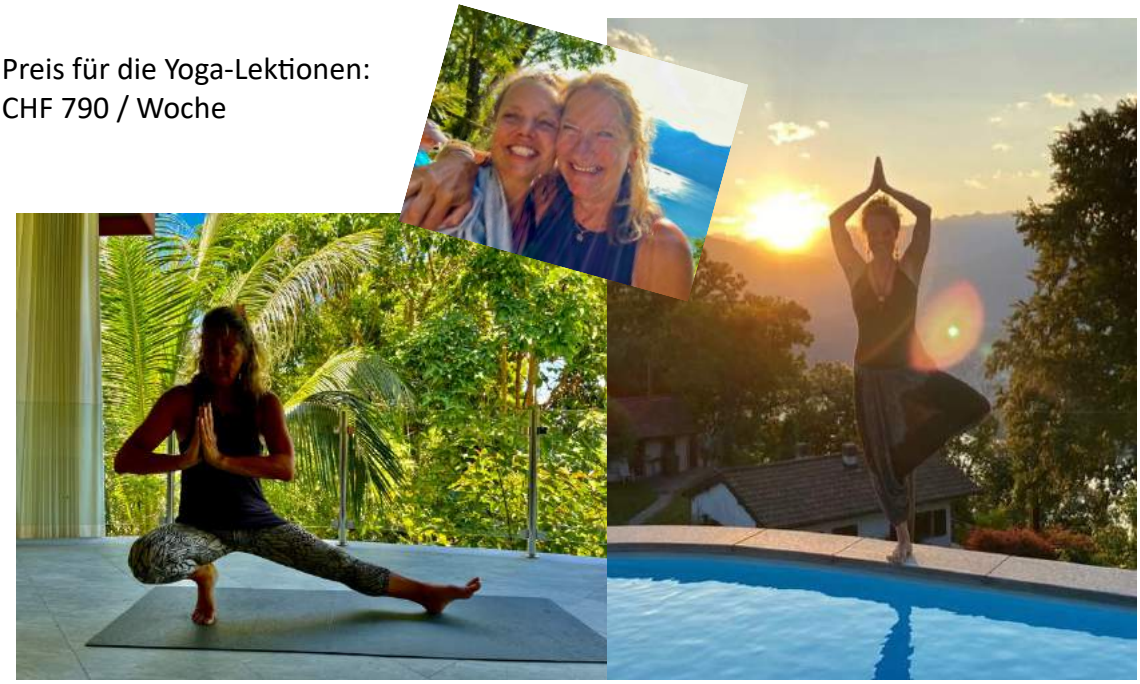
Unsere Yoga Shala liegt am höchsten Punkt des Sanctuary Geländes. Wenn wir unsere Blicke über den dichten grünen Dschungel schweifen lassen, sehen wir in etwas Entfernung sogar noch das Meer aufblitzen.

Die Ayur Yoga-Praxis mit Irene am Morgen um 8.30 Uhr wirkt belebend und aktivierend (Yang Energie).

Die sanfte «long, slow and deep» Yoga-Lektion mit Yoga Nidra geführt von Ivana um 16.30 Uhr verspricht Entspannung und Harmonie (Yin Energie).

Irene und Ivana sind zwei leidenschaftliche Yoga-Lehrerinnen und seit vielen Jahren ein eingespieltes Team. Beide lieben nährendes und auf die eigenen Bedürfnisse angepasstes, wohltuendes Yoga, sowie die magischen Yoga-Momente, welche «unter die Haut gehen».

Preis für die Yoga-Lektionen:
CHF 790 / Woche



UNTERKUNFT

Wähle aus einer Vielzahl von Unterkünften, die das Sanctuary für uns speziell zu reduzierten Preisen anbietet. Eine detailliertere Beschreibung mit vielen Bildern findest du unter folgendem Link: https://www.thesanctuarythailand.com/accommodation.html.

Superior Hillside Bungalow

Diese Bungalows liegen in der mittleren Preisklasse. Sie verfügen über ein breites Bett, einen Ventilator sowie über ein Bad mit warmem Wasser. Die Terrasse mit Blick auf den Dschungel ist geräumig, mit Sitzgelegenheit und Hängematte.

Preis: 2000 Baht/Nacht (ca. CHF 55)

Weemarn Ban

Diese Bungalows sind etwas grösser und luxuriöser. Der Raum ist verschlossen, so dass keine Tiere hineinkommen können. Auch hier gibt es eine Dusche mit warmem Wasser. Die grosszügige Terrasse bietet einen atemberaubenden Ausblick auf das Meer.

Preis mit Ventilator:	3600 Baht/Nacht	(ca. CHF 100)
Preis mit AC:	4250 Baht/Nacht	(ca. CHF 115)

Rainbow House

Diese Unterkunft liegt in der Mitte des Hangs, zwischen dem Meer und unserer Yoga Shala.

Besonders einladend ist der grosse Wohnraum mit Lounge und Hängematte. Auf jeder Seite führt eine gewundene Treppe nach oben zu den drei Schlafzimmern (2 Doppelbetten und 1 Einzelbett) und dem oberen Bad.

Eine kleine Küche und ein weiteres Bad befinden sich im Erdgeschoss.

Preis: 4500 Baht/Nacht (ca. CHF 120)

Dorm Bedroom

Der Dorm Bedroom befindet sich an zentraler Lage und ist die günstigste Variante.

Es hat 6 Betten, welche frei gebucht werden können, sowie ein Gemeinschaftsbad. Nebst seinem äusserst günstigen Preis überzeugt diese Unterkunft durch ihren sehr sauberen Raum, mit AC (!), der ebenfalls verschlossen ist, so dass keine Tiere hineinkommen können.

Preis: 350 Baht/Nacht (ca. CHF 10)

Bitte beachte!!!

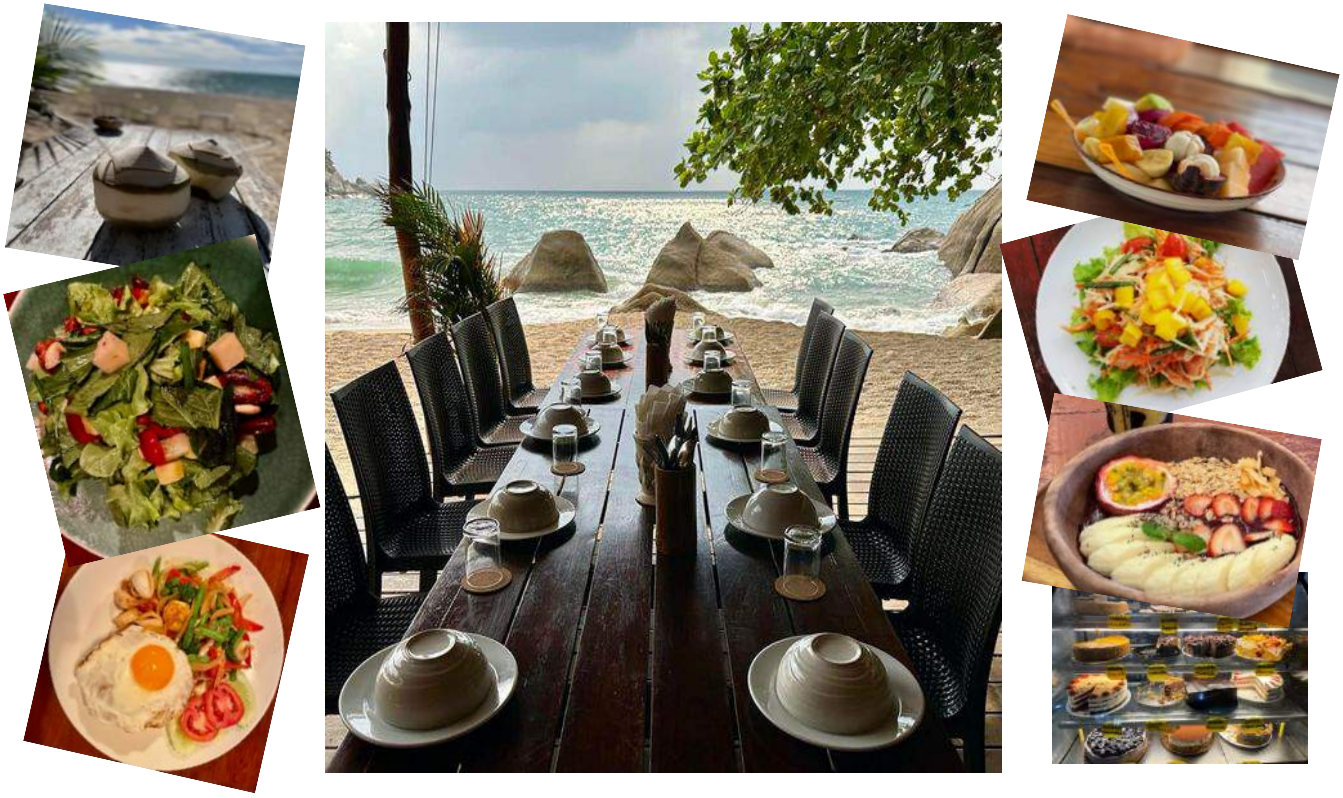
Die Preise gelten pro Unterkunft. Alle Unterkünfte können somit mit anderen Retreat Teilnehmenden geteilt werden. Gerne helfen wir dir bei der Vermittlung potenzieller «WG Partner:innen».

Buchung und Zahlung erfolgen direkt beim Sanctuary (bitte wegen Rabatt mit Vermerk: «Swiss Yoga Retreat»). Die Preisreduktion gilt auch für Verlängerungstage, d.h. auch vor und nach dem eigentlichen Retreat. Wenn du Hilfe brauchst, stehen wir dir auch hierbei gerne zur Verfügung. Wichtig: Die in Klammer genannten Preise in CHF unterliegen Kursschwankungen.

Das Resort verfügt über eine grosse Auswahl weiterer Unterkünfte, welche bei Verfügbarkeit frei gebucht werden können. Auf unserer Dokumentation sind nur die für uns reduzierten Objekte aufgeführt.

Und ganz wichtig: März ist gegen Ende der Hochsaison. Somit gilt: «Es hät, solang's hät…»

MAHLZEITEN



Während dem Retreat geniesst du täglich um 11 Uhr einen tropischen Brunch mit vielen Früchten und um 19 Uhr ein köstliches Nachtessen, beides mit Blick auf das Meer. Es besteht zusätzlich von 8 bis 21 Uhr die Möglichkeit, im Restaurant eine Auswahl an Speisen, erfrischenden Smoothies sowie kreativen Süssigkeiten zu bestellen. Ganz wie dein Herz begehrt!

Preis pro Woche: 4410 Baht (ca. CHF 120)

Weitere tolle Restaurants gibt es auch an den beiden angrenzenden Stränden. Unsere Empfehlung: Why Nam und Bamboo nicht verpassen!

SANCUARY TREE HOUSE SPA

Das Sanctuary Tree House Spa verwöhnt dich mit einer Vielzahl von wohltuenden Behandlungen.

Zum Beispiel:

- eine klassische Thai Massage 650 Baht (ca. CHF 19)
- eine Fussmassage 800 Baht (ca. CHF 25)
- eine kühlende Aloe & Gurken Behandlung 1000 Baht (ca. CHF 30)
- eine «hot coconut oil» Haar Therapy (30 min.) 600 Baht (ca. CHF 18)

Die Therapeut:innen sind kompetent und immer sehr freundlich. Die Räumlichkeiten sind alle sauber und gepflegt. Auch das Kräuter Dampfbad ist einen Besuch wert. Wer möchte, kann sogar in die Infrarot Sauna…

ANREISE – HOW TO GET TO PARADISE?

Flug

Von Zürich nach Bangkok
Von Bangkok nach Koh Samui

Fähre

Haad Rin Queen
Vom Big Buddha Pier
(ca. 15 min. mit Taxi ab Flughafen)
nach Haad Rin
(ca. 50 min. Überfahrt)

Longtail Taxi Boat

Von Haad Rin ins Sanctuary,
Haad Tien (ca. 20 min.)

Der Retreat beginnt am **Sonntag, 10. März 2024, um 19 Uhr,** mit einem gemeinsamen Nachtessen und endet am **Sonntag, 17. März 2024, ca. 12 Uhr,** nach dem gemeinsamen Brunch.

Irene wird bereits ab Januar 2024 auf Koh Phangan sein. Ivana fliegt am 5. März 2024 nach Koh Samui und wird dort zuerst eine Nacht bleiben, bevor sie am 7. März ins Sanctuary weiterreist. Alle sind willkommen, sich unverbindlich anzuschliessen.

Nach dem Yoga Retreat bleiben wir noch ein paar Tage auf der Insel, und auch hier sind alle willkommen, mit uns beim «Afterglow» dabei zu sein. Dieser Teil gehört nicht mehr zum offiziellen Retreat-Programm. Unsere Pläne für diese Zeit können und dürfen sich daher ändern.

Für deinen Flug bist du selbst verantwortlich. Wenn du über ein Reisebüro auf der sichersten Seite sein möchtest, empfehlen wir: www.webook.ch. Leider werden die Flüge schnell immer teurer. Wenn du dich entschieden hast, am Retreat teilzunehmen, dann zögere nicht und buche deinen Flug umgehend.

AFTERGLOW

Hier kannst du dich gerne anschliessen, oder deine eigenen Spuren im Sand hinterlassen…

Am **Sonntagnachmittag** (17.3.24) gibt es (meistens) eine Party im Restaurant Bamboo, welches zu Fuss ca. 10 min. vom Sanctuary entfernt liegt. Die Dämmerung ist immer an schönsten. Es ist eine super schöne Location auf einem Felsen mit Blick über die Bucht!

Am **Montag** (18.3.24) ist ein kleiner Trip über die Insel geplant. Unter anderem essen wir im Piraten Restaurant Koh Raham am Secret Beach und geniessen den überwältigenden Sonnenuntergang am Zen Beach.

Am **Dienstag** (19.3.24) zuerst Yoga mit einem der Teacher vom Sanctuary Team, danach zum Why Nam «Beach Day». Auch dort ist es gegen Abend am schönsten. Chillen und Tanzen am Strand – how could life be any better than that?

Für Ivana ist am **Mittwoch** (20.3.24) Abreisetag. Die nächsten zwei Nächte verbringt sie auf Koh Samui – das ist alte Tradition: Nochmals Massage, etwas Shopping (Geschenke!) und zwischendurch immer wieder etwas Zeit am schönen Pool; Schritt für Schritt in Richtung zu Hause.

Der Blick zurück nach Koh Phangan… …zum Glück gibt es den schönen Pool!

Am **Donnerstag** (21.3.24) beginnt auch für Irene die Rückreise. Ihr Flug geht bereits am Donnerstagabend.

Freitags (22.3.24) ist der Rückflug von Ivana.

Kontaktiere uns für Anmeldung und Informationen:

- irene.dobbelfeld@hotmail.com oder 079 756 62 43
- Ivana.stutz@yogajaya.ch oder 076 339 83 45

Wir freuen uns auf unvergesslich schöne Yoga Momente sowie die Magie und den wilden Zauber von Koh Phangan.

Namaste Ivana und Irene

PREISÜBERSICHT

	Baht	ca. in CHF*
Kosten Retreat: ♥ Yoga-Lektionen		790 CHF
♥ Gemeinsamer Brunch und Abendessen	4410 Baht	120 CHF
Unterkunft:** ♥ Superior Hillside Bungalow	2000 Baht/Nacht	55 CHF
♥ Weemarn Ban mit Ventilator	3600 Baht/Nacht	100 CHF
♥ Weemarn Ban mit A/C	4250 Baht/Nacht	115 CHF
♥ Rainbow House	4500 Baht/Nacht	120 CHF
♥ Dorm Bedroom	350 Baht/Nacht	10 CHF

*Abhängig vom aktuellen Umrechnungskurs.
**Preise pro Unterkunft.

An- und Rückreise ist in den Retreat Kosten nicht inbegriffen.