



Yoga, Wandern, Natur erfahren

La Gomera, Kanarische Insel 18.–25. April 2020
Deine Präsenz verkörpern

Mit Yoga und achtsamem Wandern kannst du erfahren, wie es sich anfühlt, ganz zu dir zu stehen, mit dir zu gehen – du selbst zu SEIN. Auch dein Körper will es wissen. Es spielt eine Rolle, was du denkst, wer du bist, wen du verkörperst. Es geht um dich! Du bist gefragt. Die wilde und magische Insel La Gomera bietet dir Boden dafür. Die einfachen bis mittleren Wanderungen führen durch das malerische Königstal, auf den Berg mit seinen farbigen und bizarren Felsen. Oder auch in den mystischen, undurchdringlich-scheinenden und oft nebelverhangenen Lorbeerwald, an Terrassenfeldern mit Palmen vorbei, durch tiefe Schluchten zum Wasserfall. Überall genießt du die Natur und wirst Teil von ihr – und damit spürst du deine Natur, du verkörperst deine Präsenz.

In der Finca Argayall praktizieren wir jeden Tag entspannendes und auch stärkendes Hatha Yoga. Dazwischen erfrischst du dich in den Wellen des Ozeans oder lässt dich vom Rauschen wiegen. Der tropische Garten der Finca „Place of light“ lädt zum Lustwandeln und Träumen ein, die vegetarische, naturbelassene Kost zum Geniessen.

Unterkunft: Finca Argayall, Valle Gran Rey mit Vollpension oder Picknick. DZ ca. € 430.- Einzelzimmer mit Zuschlag. Reiseleitung, Wanderführung, Angebot von Yoga, Naturmeditationen, innere Begleitung: Wert Fr. 790.- Flug nach Teneriffa Süd, ab Fr. 300.-, Überfahrt mit der Fähre nach Valle Gran Rey ca. € 50.-

Verena Amrein-Lütold, Erwachsenenbildnerin, Hypnocoach, Innere/äussere Reisebegleiterin www.gemeinsame.ch
Daniel Studhalter, dipl. Yogalehrer, Naturheilpraktiker, Reiseleiter www.gesund-reisen.ch