

# Iyengar® Yoga-Ferien

Matthias Kärcher  
Anika Gehlert

Zertifizierte Iyengar® Yogalehrer

## Indien / Goa

Ashiyana Yoga Centre / Mandrem Beach

03.02. – 17.02.2019

Individuelle Module buchbar  
für Anfänger, Yoga-Übende und  
Fortgeschrittene

## Der Ort

Im Norden Goas, direkt am touristisch noch sehr ruhigen Mandrem Beach, liegt das Ashiyana Yoga & Spa Village. Über eine kleine Brücke gelangt man in die im Palmenhain gelegene Anlage. Das ruhige Resort wurde nach ökologischen Richtlinien gebaut und entspricht westlichem Standard. Im offenen Restaurantbereich wird täglich ein köstliches Brunch- und Abendessen-Buffet serviert. Dabei wird besonderen Wert auf hochwertige und vollwertige Lebensmittel gelegt. Tee und gefiltertes Wasser werden rund um die Uhr kostenlos angeboten. Überall laden gemütliche Sitzcken und Hängematten zum Entspannen ein.

Diese Yoga-Reise kann sowohl Höhepunkt als auch idealer Einstieg für eine anschließende Reise durch Indiens einzigartige Vielfalt sein. Sie richtet sich nicht nur an Indien-Liebhaber, sondern ist auch ganz besonders empfehlenswert für Indien-Neulinge, die dieses Land schon immer kennen lernen wollten. Die Teilnehmer können bei ihrer Reiseplanung von Matthias' 20-jähriger Indien-Erfahrung profitieren und bei Bedarf Tipps und Ratschläge erhalten.

## Der Kursverlauf

Die Anlage, die auf Iyengar® Yoga ausgerichtet ist, verfügt über verschiedene Yoga-Plätze und stellt Yoga-Matten und eine Auswahl an Hilfsmitteln zur Verfügung. Wir üben von Montag bis Samstag jeweils morgens und spätnachmittags Yoga, wobei die Vormittage dynamischer und die Nachmittage eher regenerativer Natur sind. Zwischen den Übungseinheiten gibt es Zeit für eigene Aktivitäten: Baden, Strand-Spaziergänge oder einfach nur Faulenzen!

## Die Module

03. – 10. Februar 2019: 490,00 €

1. Yoga-Woche: für Anfänger ohne Vorkenntnisse und Übende mit Grundlagenwissen

10. – 17. Februar 2019: 590,00 €

2. Yoga-Woche: nur für Übende mit Iyengar® Yoga-Erfahrung und Teilnehmer aus der 1. Woche

07. – 17. Februar 2019: 740,00 €

10 Tage nur für Übende mit Iyengar® Yoga-Grundlagen-Kenntnissen

03. – 17. Februar 2019: 890,00 €

„Yoga-Ferien Komplett“ für alle Interessierte

.....  
Anmeldungen bis 31.07.2018 erhalten einen  
Frühbucherrabatt von 15%  
.....

Den Schwerpunkt der ersten Woche bilden die Yoga-Grundlagen – ideal für Iyengar® Yoga-Neulinge, Übende mit wenig Übungspraxis und solche, die ihr Basiswissen auffrischen wollen.

Die zweite Woche hat einen intensiveren sowie vertiefenden Charakter und wird darüber hinaus durch Meditations- und Pranayama-Einheiten ergänzt.

Anreise und Unterbringung sind nicht in der Kursgebühr enthalten!

Die Sonntage sind als An- und Abreisetage gedacht. Auf Anfrage sind auch individuelle Reisetage möglich.

Mittwoch und Samstag üben wir nur morgens Yoga – der Nachmittag ist frei bzw. man kann (optional) an von uns organisierten Ausflügen teilnehmen. (z.B. Anjuna Flohmarkt, Hippie-Nacht-Markt, Gewürzfarm, Hindu-Tempel, historisches Goa, etc.).

## Unterbringung

Ashiyana bietet verschiedene Unterkunfts-kategorien an, die alle aus hochwertigen Naturmaterialien gebaut und sehr individuell und geschmackvoll eingerichtet sind. Jedes Zimmer verfügt über ein eigenes Bad/WC sowie Balkon oder Terrasse. Die Anlage hat einen eigenen Wellnessbereich mit verschiedenen Massage- und Wohlfühl-Angeboten.

Der Preis pro Woche (pro Person/Doppelzimmer) beträgt je nach gewünschter Kategorie zwischen 396,00 € und 805,00 € und beinhaltet die Nutzung der Yoga-Räume, das reichhaltige Frühstücks- und Abendessen-Buffet sowie gefiltertes Wasser, Tee und Kaffee rund um die Uhr. Außerdem unterstützt das Ashiyana-Resort die lokale Infrastruktur und hat viele Einheimische in einem fairen Beschäftigungsverhältnis angestellt.

Einzel- oder Dreierbelegungen sowie individuelle Verlängerungstage können angefragt werden. Detaillierte Informationen zu den Unterkunfts-kategorien sind auf der Ashiyana Webseite zu finden:

[www.ashiyana-yoga-go.com](http://www.ashiyana-yoga-go.com)

## Anreise / Transfer

Der Flughafen von Goa ist Dabolim und ca. 1 Std. von der Anlage entfernt. Transfer pro Taxi ca. 20,00 €. Die meisten Linienfluggesellschaften bieten ab fast allen deutschen Flughäfen Flüge nach Mumbai an, teilweise auch bis Dabolim. Preisvergleich lohnt, z.B. mit [www.swoodoo.de](http://www.swoodoo.de). Von Mumbai kann man günstige Anschlussflüge mit diversen Low-Cost-Airlines nach Dabolim buchen. Infos zum Beispiel unter [www.makemytrip.com](http://www.makemytrip.com). Außerdem gibt es eine große Auswahl an Bus- und Zugverbindungen von vielen indischen Städten nach Goa.

## Weitere Informationen und Anmeldung

**Matthias** +49 (0)177 9717250 · [info@iyengar-yogalehrer.de](mailto:info@iyengar-yogalehrer.de)

**Anika** +49 (0)173 9865208 · [om@yoganika.de](mailto:om@yoganika.de)



### Matthias Kärcher

Ich bin zertifizierter Iyengar® Yogalehrer, lebe in Berlin und entwickle für Privatschüler, Kleingruppen und Institutionen individuelle Unterrichtskonzepte. Darüber hinaus biete ich Workshops zu unterschiedlichen Schwerpunkt-Themen an und organisiere Yoga-Reisen. Ein wichtiger Fokus meiner Arbeit ist die Spezialisierung auf Berufsmusiker der Klassischen Musik. Hier arbeite ich mit Orchestern, Akademien und Hochschulen zusammen, halte Vorträge und bin Privatlehrer für Gesangs- und Instrumental-Solisten.

[www.iyengar-yogalehrer.de](http://www.iyengar-yogalehrer.de)



### Anika Gehlert

Ich bin zertifizierte Iyengar® Yogalehrerin, lebe in Stuttgart und unterrichte dort seit 2010 mehrere Kurse pro Woche. Zudem biete ich Mitarbeiter-Yoga für ein Ministerium und die Staatsgalerie an, gebe Einzelunterricht sowie Workshops „Yoga für Swingtänzer“.

In meinem Unterricht wird mit viel Freude und Humor spielerisch geforscht und gleichzeitig technisch und detailliert geübt. Trotz der Leichtigkeit geht dabei der Tiefgang nie verloren und die ganze Vielfalt des Iyengar®-Yogas kommt dadurch zum Vorschein.

[www.yoganika.de](http://www.yoganika.de)



Iyengar Yoga  
Deutschland (IYD) e.V.

**BDY.** Berufsverband der Yogalehrenden  
in Deutschland (BDY) e.V.