



Yoga Travel & Friends
finest yoga retreats

Yoga-Community-Reise nach Zypern mit Birgit Teicher 18.06. – 25.06.2017

Herzlich willkommen auf Zypern! Diese Yogareise entführt Sie auf die Mittelmeerinsel, die bei rund 340 Sonnentagen im Jahr das Prädikat „Sonneninsel“ wirklich verdient! Im Südosten, zwischen den Hafenstädten Larnaka und Limassol auf dem griechischen Teil der Insel, liegt das kleine Bergdorf Tochni, das Sie für eine Woche Ihr Zuhause nennen können. Tochni hat sich seine Ursprünglichkeit bewahrt, ist aufgrund seiner Lage ca. 7 Kilometer vom Strand entfernt, vom Massentourismus verschont geblieben und hat sich dem Agrotourismus verschrieben. Neben zwei Strandtagen stehen außerdem ein kleiner Kochkurs und ein Ausflug mit Picknick in dem angenehm kühlen Wald bei den Caledonia-Wasserfällen auf dem Plan. Romantisches Highlight des Urlaubsprogramms ist sicherlich das gemeinsame BBQ am Strand, das wir für den letzten Urlaubsabend geplant haben. Die Yogawoche steht ganz im Zeichen der Verbindung: Verbindung mit uns selbst und Verbindung mit anderen. Die Anusara-Yogapraxis mit Birgit öffnet das Herz und macht Platz für Leichtigkeit und Freude. Atemübungen am Ende der Yogastunden öffnen das Tor zur Meditation.

Preis pro Person im Doppelzimmer: 870,- €



**Info: www.yogatravel-friends.de
Telefon: 030 – 84 31 54 90
Fax: 030 – 84 31 54 915
E-Mail: mail@yogatravel-friends.de**



Reiseverlauf*

Tag 1, Ankunft auf Zypern

Individuelle Anreise nach Tochni. Ab 14 Uhr stehen die Zimmer zum Check-In bereit. Kommen Sie in Ruhe an, erkunden Sie die Unterkunft und unternehmen Sie vielleicht einen ersten kleinen Rundgang durchs Dorf. Am Abend trifft sich Ihre Gruppe in der Dorftaverne, um sich mit einem schmackhaften Essen auf die Urlaubswoche einzustimmen.



Tag 2, Yoga und Strand



Sie begrüßen den Tag mit gemeinsamem Morgenyoga und genießen anschließend Ihr Frühstück auf der Tavernenterrasse mit fantastischem Ausblick auf Tochni und das dahinter liegende Meer. Heute stehen Erholung und Seele-Baumeln-Lassen auf dem Plan. Für alle, die Lust auf Salzwasser und Sand zwischen den Zehen haben, geht heute ein Sammeltransfer zum Strand. Sonnenverwöhnt und gut erholt finden Sie sich am Abend wieder in der Tochni Taverne zum gemeinsamen Essen ein.

Tag 3, Yoga und Kochen

Morgenyoga und anschließendes Frühstück. Danach können Sie sich Ihre Zeit frei gestalten. Vielleicht lesen Sie entspannt ein gutes Buch am Pool oder unternehmen eine kleine Wanderung in der Umgebung?

Am frühen Abend treffen Sie sich in der Tochni Taverne, wo Sie heute ein besonderes Abendessen erwartet: Von den Köchen des Restaurants – Urgesteine der zypriotischen Küche – erlernen Sie die Zubereitung einer Moussaka. Der traditionelle griechische Auflauf mit viel Aubergine wird als vegetarische Variante zubereitet, wobei neben dem Geschmackssinn mitunter auch der Einsatz von Händen und Füßen gefordert ist, da die Küchenmeister kaum Englisch oder Deutsch sprechen. Aber keine Angst: die Köche sind darin bestens erprobt und Genuss ist ohnehin eine universelle Sprache. Davon können Sie sich im Anschluss natürlich intensiv überzeugen, wenn es an das gemeinsame Verspeisen geht.





Tag 4, Ausflug ins Troodos Gebirge / Caledonia-Wasserfälle



Guten Morgen, schönes Zypern! Mit einer Yogapraxis und einem ausgiebigen Frühstück stärken Sie sich für den Tag. Gemeinsam mit einem Guide steht heute ein Ausflug zu den Caledonia-Wasserfällen auf dem Programm. Auf einem angenehm wanderbaren Weg erhalten Sie einen schönen Einblick in die Flora und Fauna der Insel. Vorbei an Bachläufen und gespickt mit manch einer Badestelle geht es durch den Wald zum Wasserfall, der gerade bei heißem Wetter

angenehme Kühle und Erfrischung verspricht. Hier werden die Picknick-Decken ausgerollt und Sie genießen einen entspannten Urlaubsnachmittag in herrlicher Natur. Heimkehr zum Abend und gemütlicher Tagesausklang in der Taverne.

Tag 5, Yoga, Freizeit und Strand

Yoga am Morgen und Frühstück in der Taverne. Für alle Wasserratten haben wir heute wieder einen Transfer zu einer schönen Bucht organisiert. Verbringen Sie einen gemütlichen Strandtag und lauschen Sie dem Rauschen des Meeres. Wer lieber in Tochni bleiben will, kann sich heute zum Beispiel eine Massage im Massageraum der Cyprus Villages buchen. Oder steht Ihnen der Sinn nach etwas Bewegung? Gegen Gebühr können Sie sich vor Ort ein Fahrrad leihen und die schier endlosen Trails der Insel erkunden. Beim gemeinsamen Abendessen in der Taverne können Sie anschließend Ihren Tag Revue passieren lassen.



Tag 6, Yoga und Entspannung



Die morgendliche Yogapraxis und das frische Frühstücksbuffet stimmen Sie auf den heutigen Tag ein. Diesen können Sie sich nach Lust und Laune selbst gestalten: Vielleicht geht es mit Taxi oder Mietwagen entlang der Küstenstraße in die sehenswerte Altstadt von Limassol? Ein Besuch der dortigen Markthalle bringt Ihnen Zypern-Feeling à la Carte. Mediterrane Küche und vielleicht ja auch ein Gläschen zypriotischen Weins stehen am Abend in der

Tochni-Taverne auf der Karte.



Tag 7, Strandtag mit BBQ

Begrüßen Sie den jungen Tag mit einem Sonnengruß in Ihrer morgendlichen Yogastunde und bedienen Sie sich anschließend am reichhaltigen Frühstücksbuffet. Am Nachmittag steht heute ein Ausflug zum Governors Beach an. Mit seinen dunklen Strandbuchten und den hellen Kreidefelsen zählt der Strand zu einem der beliebtesten der Region rund um Tochni. Sowohl Sonnenschirme als auch Liegen stehen dort kostenfrei zur Verfügung. Wem der bunte Strandtrubel zu viel ist, der sollte sich unbedingt rechts des Strandes halten:



Hier beginnen die schneeweißen Kalkfelsen, die sich kilometerweit an der Küste entlangziehen und zahlreiche ruhige Badebuchten sowie ein atemberaubenden Anblick bieten. Am Abend empfängt Sie das direkt am Strand gelegene Restaurant Thalassa zu einem üppigen vegetarischen Barbecue. Beim gemütlichen Beisammensein mit Blick auf den Sonnenuntergang können Sie sich über das Erlebte austauschen und Ihren Urlaub nochmal in vollen Zügen auskosten, bevor Sie der Transfer zum leidigen Kofferpacken zurück in Ihre Unterkunft bringt.

Tag 8, Abreise



Jassu, Zypern! Nach Abschiedsfrühstück und Check-Out treten Sie mit vielen neuen Erfahrungen im Gepäck die individuelle Heimreise an. Es sei denn, Sie haben sich noch für eine Verlängerung entschieden – dann können Sie den Heimfahrern gemütlich vom Balkon aus zum Abschied winken...

*Änderungen vorbehalten



Yoga: Verbindung(en) herstellen

Auf dieser Reise möchten wir uns wieder neu verbinden – mit uns selbst und mit Anderen. Wir starten in den Tag mit einer spielerischen und dynamischen Aufwärmpraxis, die es uns ermöglicht, für eine Weile bequem sitzen zu können und lassen das Herz-Thema mit in die Stille der anschließenden Meditation einfließen. Anusara bedeutet, dem Herzen folgen. Indem wir der Stimme unseres Herzens lauschen, praktiziert jeder Teilnehmer wie es ihm entspricht. Dabei erkennen wir die Muster und Begrenzungen bezüglich der eigenen Fähigkeiten, hinterfragen diese und finden so einen neuen Zugang zu uns selbst, erleben die Vielfalt unseres SELBST. Durch die korrekten Ausrichtungsprinzipien in den Asanas, der Wahrnehmung der Energieflüsse, die uns die Spiralen und Loops ermöglichen, wird die Yogapraxis mühelos und Leichtigkeit begleitet uns durch den Tag. Wir begegnen „Spanda“ der pulsierenden Energie, welche die philosophische Grundlage des Anusara ist (Ursprung im kashmirischen Shivaismus). Diese ursprüngliche Energie erleben wir gleichermaßen in unserer Yogapraxis und auch im Außen, wie beispielsweise im Zusammenziehen des Meeres und in seiner Ausdehnung, wenn die Wellen über den Sand streichen, ebenso wie auch in unseren Atemwellen. Bewusster Atem lässt die Gedankenwellen zur Ruhe kommen. In kleineren Einheiten am Ende einzelner Yogastunden praktizieren wir Pranayama und öffnen so das Tor zur Meditation.



Auf diese Art ist es möglich, kontinuierlich Fortschritt in unserer Yogapraxis zu entwickeln und wahrzunehmen – und uns wieder mit uns zu verbinden.

Abgerundet wird das Programm durch eine Traumreise und Yoga-Nidra.

Birgits Yogastunden sind oft fordernd, können aber auch sehr sanft sein. Dies kommt immer auf die Teilnehmer und deren Fortschritt und Wünsche an. Die Stunden sind gefüllt mit Birgits eigener Freude am Yoga, mit Liebe, Positivität und Leichtigkeit, die sie gerne an die Teilnehmer weitergeben möchte.

Birgit Teicher

2006 eröffnete Birgit die Yogaschule und Massagepraxis *YogaMagie* in Hemer, die sie bis heute mit großer Freude selbstständig leitet. Nach einer Verletzung ihrer linken Hüfte „durfte“ Birgit sich mehr mit ihrem eigenen Körper auseinandersetzen, suchte nach einer anderen Form des Yoga, da das bisherige Yoga für sie nur noch schmerzvoll möglich war, und fand schließlich die korrekten Ausrichtungsprinzipien des Anusara für sich als heilend. So konnte sie sich nach 3 ½ Jahren Dauerschmerz wieder davon befreien und praktiziert seither noch achtsameres Yoga.



Auf dem Weg des Yoga hat Birgit viele Ausbildungen und Körpertherapieformen (z.B. Faszientraining, Teile des Rolfing, Craniosacral) erlernt, die alle zusammen ihr Verständnis für den Körper enorm geschult haben. Gerade auch aus diesem Grund ist es ihr so wichtig, großen Wert auf alles, was die Asanas sicherer, leichter und freudvoller macht, zu legen. Birgit erfreut sich an ihrem Körper und seinen Möglichkeiten, auch wenn sie nicht „perfekt“ sind – sie ist dennoch 100% richtig – so, wie jeder Mensch es eben ist.



Cyprus Villages

Zypern ganz ursprünglich, naturnah und unverfälscht: Ihre Unterkunft liegt im griechischen Süden der Insel im Dorf Tochni, etwa 35 Kilometer von der Hafenstadt Larnaka entfernt. An den Hängen des Dorfes, mit traumhaftem Blick auf die umliegende Landschaft und das Meer, empfangen Sie Ihre Apartments – ehemalige Dorfhäuser, die mit viel Sorgfalt und Liebe restauriert wurden. Statt anonym zu wohnen, sind Sie hier direkt in das Dorfleben integriert: die Apartment-Häuser verteilen sich quer durch das 400-Einwohner-Örtchen, wodurch Sie quasi Tür an Tür mit den Einheimischen leben und sich von zypriotischer Gastfreundschaft und Herzlichkeit hautnah überzeugen können.



Für Ihre Yogagruppe haben wir das Haus Danae mit 8 Apartments in einer Größe zwischen 30m² - 60m² reserviert. Das traditionelle Steinhaus mit ortstypischen Holzbalkendecken verfügt über Apartments mit Wohn- und Schlafbereich, einer kleinen Küchenzeile, einem Badezimmer und einem eigenen Balkon oder Terrasse. Das Haus Danae verfügt zudem sogar über einen eigenen Pool im Innenhof.

Frühstück und Abendessen genießen Sie gemeinsam in der Tochni Taverne, wo Sie aus regionalen Produkten frisch zubereitete zypriotische Gerichte- und eine Terrasse mit wunderschöner Panorama-Aussicht auf Dorf und Meer erwarten. Der Pool der Tochni Taverne kann ebenfalls kostenfrei mitbenutzt werden.

Etwa 7 km vom Dorf entfernt befindet sich der Strand *Governors Beach*, den Sie in ca. 10 Autominuten erreichen. Zahlreiche weitere Strände und ruhige Buchten verteilen sich in der weiteren Umgebung und laden zum Baden und Relaxen ein.

Ausstattung Cyprus Villages

Zentrale Taverne mit Swimmingpool, zentraler Massageraum, kostenlose Parkplätze, WLAN (kostenfrei), Wäscheservice (gegen Gebühr)



Appartement-Ausstattung

1 Schlafzimmer, Balkon o. Terrasse, Dusche/WC, Klimaanlage, Küchenzeile mit Kühlschrank und Herd, WLAN

Anreise

- Flughafen Larnaka: ca. 35 Kilometer von Tochni entfernt
- Flughafen Paphos: ca. 90 km von Tochni entfernt

Für den Weg zwischen Flughafen und Unterkunft können wir gerne auch eine Transferbuchung für Sie vornehmen. Die Kosten liegen bei ca. 40,- € pro Auto/Weg vom Flughafen Larnaka oder ca. 90,- € pro Auto/Weg vom Flughafen Paphos. Die Bezahlung erfolgt vor Ort direkt an das Hotel. Alternativ **empfehlen wir die günstige Buchung eines Mietwagens, mit dem Sie auch während der Reise mobil sind.** Sprechen Sie uns gerne dazu an.



Leistungen & Preise

Yoga-Community-Reise nach Zypern mit Birgit Teicher

Im Reisepreis inklusive:

- 7x Übernachtung im Appartement
- 7x Frühstücksbuffet und Abendessen in der Taverne Tochni
- Yoga mit Birgit Teicher gemäß Programm
- 1x Ausflug mit Guide ins Troodos-Gebirge zu den Caledonia Wasserfällen inkl. Waldpicknick
- 1x Ausflug zum Strand mit BBQ, inkl. Transfer
- 1x Kochkurs in der Taverne Tochni
- 2x Transfer zum/vom Strand

Frühbucherpreis pro Person: ab 870,- €

Pro Person im Doppelzimmer vorbehaltlich Doppelzimmer-Partner*: 870,- €

Einzelzimmerzuschlag: 200,- €

Teilnehmerzahl: mindestens 10 Personen

Anmeldeschluss: 6 Wochen vor Reisebeginn, auf Anfrage auch kurzfristiger

*Hat bis 5 Wochen vor Reisebeginn keine zweite Person gleichen Geschlechts ein halbes Doppelzimmer gebucht, haben Sie die Wahl, den Einzelzimmerzuschlag zu zahlen oder die Reise kostenlos zu stornieren. Wir weisen darauf hin, dass bei Neubuchungen ab 4 Wochen vor Reisebeginn automatisch ein Einzelzimmer für Sie gebucht wird.

Im Reisepreis nicht inklusive:

- An- und Abreise zur/von der Unterkunft: Der Flughafen Larnaka befindet sich in ca. 40 km Entfernung und der Flughafen Paphos in ca. 90 km Entfernung. Für die Fahrt zwischen Flughafen und Unterkunft **empfehlen wir die günstige Buchung eines Mietwagens, mit dem Sie auch während der Reise mobil sind**. Gerne können wir auch eine Transferbuchung für Sie vornehmen. Die Bezahlung erfolgt vor Ort direkt an das Hotel. Die Kosten liegen bei: ab ca. 40,- € pro Auto/Weg vom Flughafen Larnaka (ab ca. 90,- € pro Auto/Weg vom Flughafen Paphos).
- weitere Mahlzeiten & Getränke
- weitere Massagen & Ausflüge
- Trinkgelder
- Reiseversicherungen



Gepäckinfos – bitte mitbringen:

Bitte mitbringen:

- Yogamatte
- bequeme Yogakleidung
- Badekleidung, aber auch warme Kleidung für kühlere Abende
- Wasserflasche
- wasserabweisende Sonnenschutzmittel mit hohem LSF, sowie Sonnenbrille und Kopfbedeckung
- festes Schuhwerk für Ausflüge
- kleiner Rucksack (für Strandbesuche oder Ausflüge)
- Reisestecker-Adapter für Zypern (sind in begrenzter Zahl auch vor Ort vorhanden)

Bitte vermeiden Sie unnötige Verpackungsmaterialien oder Plastiktüten auf Ihre Reise mitzunehmen, um zusätzlichen Müll zu vermeiden.

Anmeldung

Zur Buchung Ihrer Reise füllen Sie bitte unsere Buchungsanfrage unter folgendem Link aus:
www.yogatravel-friends.de/yogareisen-zypern/community-birgit-teicher

Nach dem Klick auf "Buchungsanfrage" können Sie **zwischen einer unverbindlichen Anfrage und einer verbindlichen Buchung wählen** – wir setzen uns dann umgehend mit Ihnen in Verbindung.

Von Montag bis Freitag von 9:00 – 17:30 Uhr stehen wir Ihnen gern auch telefonisch zur Verfügung: +49.30.84 31 54 90

Es gelten die Allgemeinen Reisebedingungen der Yoga Travel & Friends GmbH.

Info: www.yogatravel-friends.de
Telefon: 030 – 84 31 54 90
Fax: 030 – 84 31 54 915
E-Mail: mail@yogatravel-friends.de