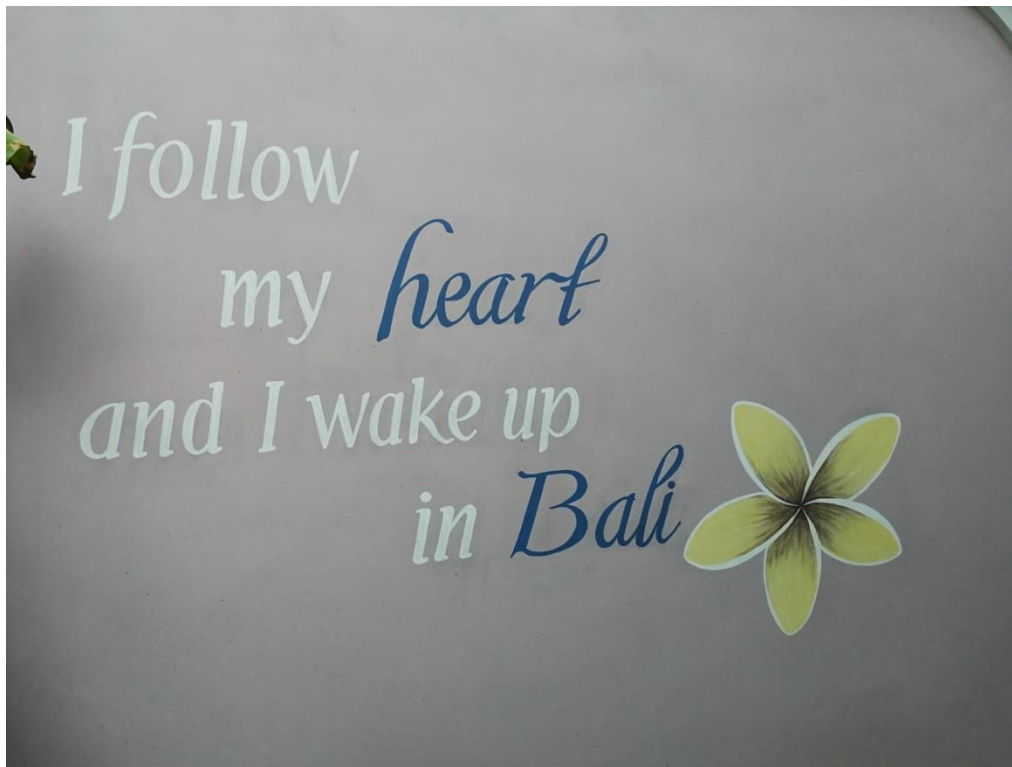


„ Zurück zur Quelle“



Yoga Ferien auf Bali

02.Juli – 14.Juli 2023

An einem der schönsten Orte der Welt ist es leicht seinem Leben eine neue (Aus)Richtung zu geben und sich dem Glück der Freude und der Leichtigkeit zu öffnen.

Thema: die 7 geistigen Gesetze des Yoga in Theorie und Praxis mit Hatha Yoga, Atemübungen, Meditation und Freizeit

Mit Beatrice Loringett dipl.Yogalehrerin SYV/EYU / Erwachsenenbilderin FA,
Yogatherapeutin SYV Yogapyramide, Rabengasse 7000 Chur / Yoga in Chur und auf Bali
www.yogapyramide.ch / www.yoga-bali.ch tel: 078 766 3380

Unsere Preise pro Person

Unterkunft & Essen

13 Tage im Doppelzimmer/ Bungalow inkl. HP = SFr. 1100.-

13 Tage im Einzelzimmer/ Bungalow inkl. HP = SFr. 1500.-

Ausflüge & Special Angebot: Pauschal SFR 350.-

- * Einkaufstag in Ubud (Künstlerstadt)
- * Besuch des grossen Wasserfalls (Dschungelwanderung)
- * Bootsfahrt am frühen Morgen (Besuch bei den Delfinen)
- * 3 Massagen (à 50 min)
- * Tempelzeremonie (Abschlussfeier)

Yoga Programm an 6 Tagen à 3 Std = 550.- p. P

- * morgens 2 stunden Yoga, Atemübungen und Meditation
- * später Nachmittag 1 Stunde Tiefen Yoga
- * Vorträge, Filme & Abendprogramm

Flug und Transfair **nicht inklusiv!**

Mit der Anmeldung und einer Anzahlung von SFR 300.- ist dein Platz gebucht! (Bei späterer Abmeldung, ist keine Rückzahlung dieses Betrages mehr möglich) Restzahlung bis spätestens 60 Tage vor Beginn der Reise. Die Platzzahl ist begrenzt. Die Plätze werden der Reihenfolge nach vergeben. Wir empfehlen den Abschluss einer Annullation-versicherung.

Bezahlung an: Beatrice Loringett-Joos, Via Lag 141, 7402 Bonaduz
CH 3000774110176748801 / GKB 176 748 801 mit dem Vermerk „Yoga Bali 2023“

Verbindliche Anmeldung Bali Yoga Ferien 02. – 14. Juli 2023 mit Bea Loringett

Name & Vorname: _____

Adresse: _____

Telefon & mail: _____

Den Betrag von Sfr 300.- habe ich am _____ überwiesen

Ort / Datum: _____ Unterschrift: _____

***Schnorcheln**

Schnorchelvergnügen direkt vor unserem Resort, innerhalb 5 Minuten erreichbar. Viele exotische farbenfrohe Fische und Seesterne können auf dem natürlich gewachsenen Korallenriff unkompliziert beobachtet werden.

*** Künstlerstadt Ubud**

Umgeben von Reisterrassen und Bergen liegt die Künstlerstadt Ubud im Zentrum Balis. Mit vielen bunten Märkten, wo sich Tradition und moderne trifft. Bekannt auch durch das Monkey Forest

*** Bratan See**

Umgeben von bis zu 2000 m hohen Bergen liegt der Bratan-See in einem erloschenen Vulkankrater mit einer faszinierenden tropischen Landschaft.

*** Reisterassen**

Reisanbau auf Bali ist durch Solidargemeinschaften untern Bauern geprägt. In dieser Gemeinschaft wird unter anderem die Verteilung des Wassers beschlossen. Jede Gemeinschaft hat ihren eigenen Tempel und plant auch seine religiösen Zeremonien eigenständig.

*** Wasserfall in Tejakula**

Erleben sie die Kraft des Wassers! Einen 50 m hohen Wasserfall inmitten tropischen Urwaldes. Fernab von touristischen Pfaden, können sie hier leicht und direkt die Kraft des Wasserfalls auf ihrer Haut spüren.

Informationen zur Reise und zum Aufenthalt im Resort auf Bali

Anreise:

Flüge gibt es nach Denpasar, Bali ab Zürich mit ein bis zwei stops in Bangkok, Singapur, Hongkong, Kuala Lumpur, Jakarta, Doha oder Taiwan. Die reine Flugzeit dauert etwa 15 Stunden, die Gesamtreisezeit sollte 23 Stunden nicht überschreiten. Die Preise liegen derzeit je nach Saison zwischen 700.- bis 1200.- SFR. Die bekanntesten Gesellschaften sind:

Lufthansa, Thai, Singapore Airlines, Qatar Airways, Malaysian Airlines, Cathay Pacific, Quantas Air, Garuda. In der Economy class ist das Gepäcklimit bei ca 30kg und 5-7kg für 1 Stück Handgepäck. Manchmal wird sehr genau kontrolliert. (Bei Flug Buchung Abklären)

Zeitdifferenz:

Die Zeitdifferenz zu Mitteleuropa beträgt im Sommer sechs Stunden im Winter 7 Stunden nach vorne, dh. Bei uns in der Schweiz 14.00 auf Bali 20.00 (21)Uhr

Infrastruktur:

Das Resort liegt weitab vom Tourismus an der Nordküste Balis nahe dem Dorf Bondalem, ca 30km südlich der Provinzhauptstadt Singaraja. Das Haus im Stil südstaatlich-amerikanischer „Planation Homes“ gebaut, liegt direkt an einem schwarzen Sand/Geröll-Lavastrand am Meer. Mit eigene Kokospalmen, einem Obst und Gemüsegarten inmitten einer tropischen Vegetation bietet es eine hohe Lebensqualität. Jedes Zimmer/Bungalow verfügt über einen CD-Player, CD's Trink Wasser einen Fön, Schirme, Taschenlampe, Wecker, warme Decken im Schrank. Neben Doppelbetten „King-bzw Queen-Size“ mit Moskitonetz, gibt es grosszügige Schrank und Kleiderablagen, sowie einen Schminktisch und ein Sofa. Eigene Sitzplätze auf der Terrasse laden zum Nachdenken, Lesen, Ausruhen oder zu Gesprächen ein.

Betreuung und Verpflegung:

Das Essen wir im grosszügigen Speiseraum oder auf der Terrasse eingenommen-Getränke wie Tee, Wasser und (balinesischer) Kaffee sind frei. Es wird im Balinesischen Stil gekocht- unter Rücksichtnahme auf den europäischen Geschmack. Die Küche ist vegetarisch angelegt, sehr vielfältig und naturgegeben mit viel frischem Obst, Gemüse, Salaten, Reis sowie auf Wunsch Fisch und Eier. Persönliche Wünsche werden im Rahmen des möglichen gerne erfüllt.

Kontakt:

Die meisten persönlichen Handys funktionieren in Bali; ein Internet-Anschluss mit WLAN-Einrichtung ist vorhanden. Die Benützung ist Kostenlos.

Klima:

Bali liegt nahe dem Äquator. Im Juli/August ist Sommer-ab November Winterzeit. Die Temperatur liegt das ganze Jahr über zwischen 20 Grad (nachts) und 35 Grad (Tags). Zwischen Mai und Oktober ist es trockener und regnet selten, von November bis April ist es feuchter und regnet es öfter. Es empfiehlt sich, leichte bequeme Kleidung, eventuell festes Schuhwerk und eine Regenjacke.

Ankunft:

Bei der Ankunft im Flughafen kommt zuerst die „Visastelle“ ca 35.-US-Dollar (passender Betrag bereit halten)pro Person gültig 30 Tage; danach folgt die Passkontrolle (Immigration). Dort muss man das bereits im Flugzeug ausgefüllte 3-teilige Einreiseformular und das Visum vorlegen. Danach folgt die Gepäckaussgabe. Das Gepäck wird noch einmal gescannt und eventuell geprüft und durchsucht. Dort muss man das im Flugzeug ausgefüllte zweite Formular abgeben. Es folgen Wechselstuben, alle mehr oder weniger mit demselben Kurs. Es ist anzuraten, dort ca 200.-SFR zu wechseln. Traveller- Cheques sind schwieriger zu verwenden. Sie haben einen wesentlich schlechteren Kurs als Banknoten.

Abholung:

Draussen Angekommen wartet unser Fahrer auf sie (Namenschild). Bei Ankunft in Denpasar Flughafen erst gegen Abend empfehlen wir in Ubud, Seminyak oder Kuta zuerst zu Übernachtet bevor es weiter geht in den Norden. Kopie der Flugbuchung an uns weiterleiten, damit wir den Transfer oder ev die zusätzliche Übernachtung Organisieren können.

Badeausrüstung:

Badehandtücher sind genügend vorhanden. Unbedingt notwendig sind im Norden geschlossene Badeschuhe aus Plastik (wie von Tauchern bevorzugt). Sonnenöl und Sonnenbrille sind sehr wichtig,

Wäsche:

Im Resort kann gewaschen und gebügelt werden. Also nicht zu viel Kleider mitnehmen, so bleibt auch genügend Platz um Einzukaufen.

Schwimmen im Meer:

Das Resort liegt direkt an einem Geröllstrand, der täglich gereinigt wird. Es gibt Ebbe und Flut. Zum Baden im Meer sind Taucherschuhe anzuziehen, da die Steine manchmal spitzig sind und zu Verletzungen führen können. Etwa 70 bis 100m dem Strand vorgelagert gibt es ein kleines Korallenriff. Die Ausrüstung zum Schnorcheln kann kostenlos am Swimmingpool ausgeliehen werden. Es gibt kaum Strömungen, aber oft sehr starker Wellengang. Am ruhigsten ist das Meer am morgen.

SPA Massagen & Sevice:

Das Resort verfügt über eine eigen kleine SPA-Anlage mit Massageservice. Balinesische Körpermassage; Fussmassage; Peeling und oder 1 ½ bis 2 ½ stündige Blütenbäder = MANDI LULUR inkl. Massage und Peeling.

Unterhaltung:

im Haupthaus des Resort gibt es einen eigenen Meditationsraum als Bibliothek mit mehr als tausend Bücher. Weitere Meditationsmöglichkeiten gibt es an verschiedenen Stellen im tropischen Garten. Im Gang neben der Küche im Haupthaus gibt es über hundert DVD mit Filmen über spirituelle Themen, die tagsüber oder abends im Speisraum angesehen werden können.

Abrechnung und Trinkgelder:

Extrakosten für Spezialgetränke, Zusatzmassagen, Telefon etc. werden vor der Abreise beim Management bezahlt. Bitte kein Trinkgeld an einzelne Beschäftigte geben. Auf Wunsch des Personal wurde eine eigene „Tipping-Box“ aus Holz im Speisezimmer aufgestellt. Nach der Abreise wird der Inhalt derselben gleichmässig auf alle Beschäftigten verteilt. Empfohlen wird ein Betrag von 30-50.-SFR pro Gast.

Einkäufe:

Bali ist ein Einkaufsparadies. Stoffe, Kleider, Schuhe, Keramik, Holz und vieles mehr sind Preiswert und teilweise von guter Qualität. Es empfiehlt sich bei der Anreise den Koffer nicht ganz voll zu machen und für die Rückreise genügend Platz zu lassen.

Yoga im Wantilan:

Die Yogastunden am Morgen und am Abend sind in einem sehr schönen achteckigen Tempel welcher extra für Yoga und Meditation gebaut wurde!

ॐ Vielen Dank für das Interesse ॐ