



RAJA YOGA

Lektionen und Kurse

und was wir für unsere Gäste alles tun



Über mich

Freundschaft, Spass, Geben

Namaskar, mein Name ist Gaby, ich bin ein zertifizierter Yoga Alliance Lehrer. Ich habe sehr viel Zeit mit Yoga verbracht, habe meine Matte gepackt und bin gereist um mit anderen grossen Lehrern zu lernen.

Ich komme ursprünglich aus der Schweiz, bin aber immer schon gerne um die Welt gereist. Im Moment verweile ich seit einer längeren Zeit im Sinai. Ich fühle mich in vielen Ländern heimisch und freue mich, wenn ich meine Begeisterung für Yoga und Reisen teilen kann.

Es ist die Synergie von Stilen und Philosophien, die es mir ermöglichen, die Lektionen den Bedürfnissen meiner Studenten optimal anpassen zu können. Es gibt nicht vieles, was mich mehr begeistert, als Zeuge der unglaublichen Veränderung zu sein, die manch einer während der Yoga Praxis erlebt. Als Yogalehrer ist es meine Aufgabe und grösste Freude einen Raum zu schaffen für Hingabe und Verwandlung.

Jeder soll Yoga in sein tägliches Leben integrieren können und einen Funken meiner Freude mitnehmen.

Namaste



Yoga Lektionen

Harmonie, Kraft, Entspannung

Was kannst Du von einer Yoga Lektion erwarten:

Yoga Lektionen dauern 60 Minuten und beinhalten sanfte Vorbereitung und Aufbau von anstrengenden Asanas, gefolgt von einer ruhigen Phase für Pranayama (Atempraxis) und Entspannung oder Meditation.

Alle Asanas sind angepasst um zu gewährleisten, dass sie von jedem sicher ausgeführt werden können.

Die Lektionen variieren zwischen fließenden Abläufen und länger angehaltenen Positionen.

Schon nach wenigen Lektionen verbessern sich Gleichgewicht und Stabilität. Wir arbeiten nicht nur an den Muskeln, sondern auch an den inneren Organen, entwickeln eine Grundkraft um den Rücken zu stärken, bauen eine abdominale Kontrolle auf und stärken Arme und Beine.

Wir stellen die Yogamatten zur Verfügung. Natürlich kannst Du aber gerne Deine eigene Matte mitbringen.



Yoga intensiv Kurse

Lernen, Geniessen, Mitnehmen

Unser Yogapaket mit Unterkunft beinhaltet

6 Nächte in einer 3 Sterne Pension mit Frühstück

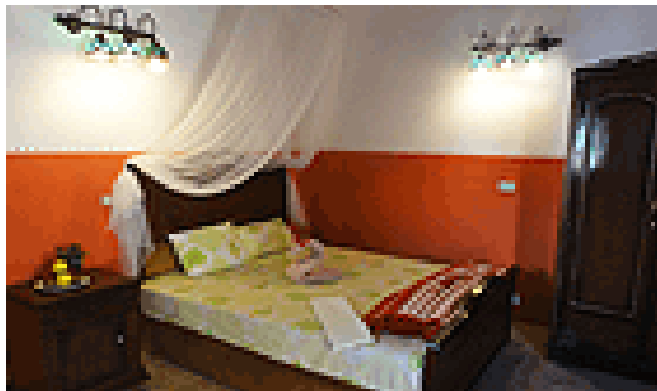
15 Yoga Klassen inklusive Theorielektionen

Transfer zum und vom nächsten intl. Flughafen

In diesem Yoga Kurs lehren wir die korrekte Asana Praxis, Pranayama und kurze Meditationsübungen. Die Theorielektionen vermitteln die Yoga Geschichte und den Zweck der Mudras, Bandhas und Mantras. Im Weiteren gehen wir ein auf die yogische Ernährung und Reinigung.

Yoga ist nicht nur Asana Praxis, es ist viel mehr, um Harmonie zu erreichen zwischen Körper und Geist.

Zwischen den Yoga Lektionen bleibt viel Zeit für die schönsten Aktivitäten wie Entspannen in der Sonne oder eine Massage und abends einem gemütlichen Zusammensein.



Sharm el Sheikh, Ägypten **Erholung, Spass & Spannung**

Yoga intensiv Kurs inklusive 6 Übernachtungen mit Frühstück in einem geteilten Doppelzimmer in der Bedouin Lodge in Sharks Bay.

Transfer vom und zum Flughafen Sharm el Sheikh
Zusatzleistung ein Ausflug in einen Nationalpark

Die Gästezimmer in der Bedouin Lodge sind alle mit Klimaanlage und Bad/WC ausgestattet. Die deutsch und englisch sprechenden Mitarbeiter sind hilfsbereit und sehr freundlich. Im hauseigenen Supermarkt findet man allerlei Kleinigkeiten. Das Restaurant Raggio di Sole verwöhnt seine Gäste mit italienischen Spezialitäten aber auch mit leckeren deutschen Kuchen zum besten CafeLatte oder einem typisch indischen Masala Tee.

Tauchen, Spazieren, Schnorcheln, Reiten, Quad Tours und Beduinen Abende organisieren wir gerne für Euch vor Ort.

Einzelzimmer und Zusatznächte können gegen Aufpreis zugebucht werden.

(exklusive Flug)

Preis ab 380 Euro



Vagamon Kerala, Indien

Zurück zur Natur

Yoga intensiv Kurs inklusive 6 Übernachtungen mit ayurvedisch vegetarischen Mahlzeiten in einem geteilten Doppelzimmer im you & nature Resort in Vagamon. Transfer vom und zum Flughafen Cochin.

Die Gästezimmer im Resort sind komplett auf natürlicher Basis errichtet und mit Vastu ausgerichtet. Alle Zimmer sind mit Bad/WC ausgestattet. Der natürliche Pool lädt zum morgendlichen Bad ein. Während den Yoga Lektionen auf der einzigartigen Yoga Plattform genießt man die einmalige Aussicht auf die umliegenden Teeplantagen.

Zwischen den Yoga Lektionen kann Körper und Geist gereinigt und verwöhnt werden durch ayurvedische Massagen und Behandlungen.

Ausflüge in die umgebenden Gewürzplantagen und Naturparks organisieren wir gerne für Euch vor Ort.

Einzelzimmer und Zusatznächte können gegen Aufpreis zugebucht werden.

(exklusive Flug)

Preis ab 600 Euro





Phuket, Thailand verbinde Yoga mit Luxus und Moderne

Yoga intensiv Kurs inklusive 6 Übernachtungen
in einem geteilten Zimmer in der Luxusvilla Papaya,
Transfer vom und zum Flughafen Phuket

Die Gästezimmer in der modernen aber sehr gemütlichen Villa
Papaya sind alle mit Klimaanlage und Bad/WC ausgestattet.
Der neben Palmen gelegene, grosse Pool lädt ein zum Sonnen
baden und relaxen. Nahegelegene Restaurants verlocken mit
ihrem reichlichen Angebot an thailändischen Gerichten.

Thaimassage, Ausflüge zum nahegelegenen Rawai Strand,
dem Big Buddha, Elefantenreiten, Besuche auf den
einheimischen Märkten und ein Mietauto organisieren wir
gerne für Euch vor Ort.

Einzelzimmer können gegen Aufpreis zugebucht werden.

(exklusive Flug)

Preis ab 790 Euro





und was bieten wir Ihnen als Veranstalter?

Wir bieten Ihnen als Rabatt 15% auf alle Ferienkurse an. (ausgenommen sind spezielle OMKARA YOGA Angebote).

Ab 10 Personen macht der Veranstalter oder eine frei gewählte Person Yoga for free.

Wir wollen mit der Zeit gehen deswegen wird jeder Gast erfasst. So ist es uns ein Leichtes, Ihren Gast auch nach einem Jahr für Sie als Reiseveranstalter zu identifizieren. Sie erhalten auch bei späteren Buchungen von Gästen, die evtl über uns gelaufen sind, automatisch ihre Provision. Somit bietet OMKARA YOGA Ihnen die Möglichkeit, Ihren eigenen Kundenstamm aufzubauen.

Wir garantieren ein Höchstmass an Sicherheit und Qualität.

Wir laden Sie herzlich ein, auf unserer Webpage

www.omkarayoga.ch oder auf facebook zu schmökern.

Wir freuen uns sehr über eine Zusammenarbeit mit Ihnen.

Herzliche Grüsse und Namaste

Gaby Zweng

www.omkarayoga.ch
info@omkarayoga.ch
Tel.: +41 76 650 5957
facebook OMKARA YOGA

