

Yoga-Reise Costa Rica 2019

«Pura Vida yoga Naturaleza» mit Hanni Thöni



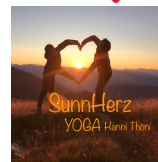
latin america
tours

IHR SPEZIALIST FÜR COSTA RICA

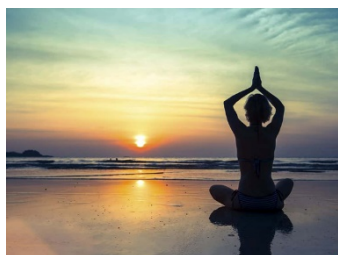
SunnHerzYOGA Hanni Thöni

YOGA - ERLEBNISSE - WUNDER - ABENTEUER

25. Oktober 2019 - 09. November 2019



Kleines Land - grossartige Vielfalt. Selten findet man eine so grosse Fülle an natürlichen Höhepunkten und atem-beraubende Tierwelt wie in Costa Rica, dem kleinen Staat im Herzen Zentralamerikas. Finde du auf dieser für Yoga-Liebende Reise zu kleinen Wundern, Zeit für dich und deine Lebensmomente. Tauche ein in die berausenden Yoga-Erlebnisse, der einzigartige Tier- und Pflanzenwelt im unberührten Regen- und Bergnebelwald. Es erwarten dich reiche Nationalparks, traumhafte Strände und ganz besondere «Begegnungen» wie z.B. beim Whalewatching an der Pazifikküste.



TAGE 10-11 VULKAN IRAZÚ - TURRIALBA

Fahrt nach Turrialba, auch « Schweiz Costa Rica's » genannt. Unterwegs Besuch des Nationalpark Vulkan Irazú. Wir gelangen über eine beeindruckende Bergstrasse bis zum Gipfel des Vulkans Irazú, dessen Höhe von 3'432 m an klaren Tagen eine spektakuläre Sicht sowohl auf den Atlantik als auch auf den Pazifik ermöglicht.

Yoga: *Vinyasa Flow im Element Feuer und Luft, Chakra-Meditation, Yoga Nidra mit Klänge.*

TAGE 1-4 CARARE / MACAW LODGE

Direktflug mit Edelweiss-Air von Zürich nach San José. Übernachtung in einem schönen Hotel im Zentral-Tal. Am Tag 2 Fahrt in die Zentralpazifik-Region nach Carara. Aufenthalt in der Macaw-Lodge, Modell für nachhaltigen Tourismus, wo Naturliebhaber Komfort und Harmonie mit der Umwelt in einer abgelegenen Naturoase erleben können. Auf einer Vogelbeobachtungstour sowie einer Nachttour erlebst du die Vielfalt des Regenwaldes.

Yoga: *Vinyasa Flow und Yin Yoga im Element Erde, Herz-Intension und Metta-Meditation, Klangschalen-Bad, Yoga Nidra*

TAGE 5-7 UVITA DE OSA / CUSINGA ECO LODGE

Weiter Richtung Südwesten zum Marino Ballena Nationalpark zur Cusinga Eco Regenwald-Lodge. Atemberaubende Blicke auf den Pazifik, Sandstrände, natürliche Pools und einmalig schöne Sonnenuntergänge liegen vor Ihnen. Auf einer Wal- und Delfinbeobachtungstour begegnest du diesen Meeresbewohnern.

Yoga: *Pranayama und Vinyasa Flow im Element Wasser, Yin Yoga mit Wasser-Meditation, Yoga Nidra mit Klangschalen und Chakra-Körperreise*

TAGE 8-9 SAN GERADO DE DOTA / SAVEGRE RESERVE

Nächste Station ist der Bergnebelwald. Entspannte Tage im Berghotel Savegre Natural Reserve mit Wanderungen im Primärwald. Begib dich auf die Suche nach dem mystischen und farbenprächtigen Quetzal-Vogel.

Yoga *Vinyasa Flow im Element Feuer, Yin Yoga mit Herz-Meditation, Yin Yoga mit Klänge*

TAGE 12-15 PUERTO VIEJO DE LIMON - CAHUITA

Den Abschluss der Reise bildet der Aufenthalt an der Karibikküste Costa Ricas, du wohnst im **Cariblue Beach and Jungle Resort**. Wir besuchen den Cahuita Nationalpark sowie das Talamanca Eingeborenen-Reservat und erhalten Einblick in das Leben der lokalen Bevölkerung und erfahren alles zum Thema Kakao.

Transfer zurück zur Hauptstadt San José und Rückflug direkt mit Edelweiss-Air nach Zürich.

Yoga: *Vinyasa Flow in Verbindung aller Elemente, Yoga Nidra mit Klängen, Innere-Licht-Meditation, Yin Yoga mit Klänge und Universelle-Licht-Meditation*

Hinweis: Die Reise wird ab der Schweiz durch die **diplomierete Vinyasa- YinYoga- Pranayama und Klanguausgebildete Yoga-Lehrerin Hanni Thöni aus Südtirol und einem Reiseguide** begleitet. Nähere Informationen zur Person auf Anfrage bei **Latin America Tours**

Mindestteilnehmerzahl 10 Personen, max. 16 Personen

Preis pro Person im DZ: 3.595,- bis 3.995,- Euro*
EZ-Zuschlag: 995,- Euro

**der Grundpreis richtet sich nach der finalen Teilnehmerzahl der Gruppenreise. Er beinhaltet den internationalen Flug mit Edelweiss-Air von Zürich nach Costa Rica und zurück, alle Transfers, Übernachtungen in den Lodges / Hotels, Mahlzeiten lokale deutsch- und englischsprachige Naturführer sowie ein intensives Yoga-Begleitprogramm unter der Leitung der deutschsprachigen Yoga-Lehrerin Hanni Thöni.*