



Journey to Joy

Einmaliges Retreat an der Küste Südindiens
5.- 15. Dezember 2024

Goa - Netravali - Gokarna
Durchgeführt von Shelly, Lisa & Ankur

Die Essenz des Retreats

Willkommen zu unserem exklusiven 11-tägigen Retreat im bezaubernden Südindien. Erlebe mit uns innere Freude und tauche tief ein in Yoga, Atemübungen, Meditation & verschiedene Formen künstlerischen Ausdruckes und das alles umgeben von weiten Sandstränden und üppigem Dschungel.

Wir entdecken die südindische Kultur, lebendige Tempelfeste, die authentische Küche und erfahren mehr über Ayurveda. Ihr lernt das Community Life in Goa kennen, es bleibt aber auch genügend Zeit für stille Momente. Wir übernachten dabei in nachhaltigen Unterkünften in der Natur und geniessen leckere vegetarische Küche.

Begleitet uns auf diese besondere Reise nach Indien!





Aktivitäten

- Täglich Yoga, Meditation und achtsame Atemübungen
- Ayurvedische Beratung & Massage
- Erkundung von Stränden und Tempeln
- Tour auf einer Gewürzplantage
- Wanderung zu einem versteckten Wasserfall
- Sound-Healing, Kirtan, Kakao-Zeremonie
- Ecstatic Dance
- Und vieles mehr



Reiseablauf

Goa: 6 Nächte in Südgoa mit Strandleben und vielseitigen Events wie Kirtan, Ecstatic Dance und vieles mehr.

Netravali Sanctuary: 2 Nächte im Dschungel mit Touren auf der nachhaltigen Gewürzplantage und einem Ausflug zu einem versteckten Wasserfall.

Gokarna: 2 Nächte in der heiligen Tempelstadt am Meer mit Einblicken in die vielfältige südindische Kultur und Zeit am Sandstrand.



Bhakti Kutir, Goa

Das Bhakti Kutir liegt inmitten von Kokospalmen in einem dschungelartigen Garten, nur wenige Gehminuten von den Stränden Patnem & Palolem entfernt. Die 22 naturnahen Cabanas wurden individuell mit lokalen Naturmaterialien gestaltet. Zur nachhaltigen Unterkunft gehören unterschiedliche Yogaräume, ein vegetarisches Restaurant und ein ayurvedisches Massagezentrum.

<https://www.bhaktikutir.com/>



Tanshikar Spice Farm

Die nachhaltige geführte Gewürzplantage befindet sich in einem Regenwald in den Western Ghats im Dorf Netravali. Der Bio-Bauernhof ist u.a. spezialisiert auf Kakao, Kardamon Zimt, Honig und Vanille. Auf der Farm werden Gewürztouren, Kochkurse sowie Wanderungen in den Regenwald und zu verwunschenen Wasserfällen angeboten.

<https://tanshikarspicefarm.com/>



Namaste Yoga Farm, Gokarna

Die Besitzer haben sich 2007 einen Traum erfüllt und am Kudle Beach eine nachhaltige Unterkunft geschaffen mit stimmungsvollen Bungalows, Zimmern (teilweise mit Meerblick) und Baumhäusern, die sich perfekt für einen entspannten Aufenthalt eignen. Zur Unterkunft gehört eine Yogashala und es werden leckere vegetarische Gerichte angeboten.

<https://www.spiritualland.com/de/>



Ankur Gupta

Ankur verliess seine sichere Karriere in Mumbai, um vor 7 Jahren das Unbekannte zu suchen. Seitdem reist er durch Indien und lernte verschiedene Heilpraktiken von renommierten Lehrern. Auf seinem Weg entdeckte er u.a. kraftvolle Formen der Atemarbeit zur Selbstentwicklung. Nachdem er selbst die tiefgreifende Wirkung von Breathwork erfahren durfte, möchte er dies mit anderen teilen.



Shelly Grande

Shelly begann ihre Yoga-Reise 2009 in Australien. Neben ihrer täglichen Yogapraxis hat sie sich weltweit in Ashtanga, Vinyasa, Reiki, Ayurveda, Yin & Kundalini-Yoga ausgebildet und unterrichtet in den USA. Shelly legt Wert auf Gleichgewicht, bewusstes Atmen und Mantras. Sie freut sich Euch auf dieser «Journey to Joy» zu begleiten.



Lisa Ressegatti

Lisa lernte Yoga 2007 auf ihrer ersten Indie-Reise besser kennen und seither hat es ihr Leben geprägt und sie hat ihre Yogapraxis stetig weiterentwickelt. 2020 radelte sie von der Schweiz nach Indien, um sich vertieft in Yoga (Hatha, Vinyasa, Ashtanga), Ayurveda & Meditation ausbilden zu lassen. Sie kann es kaum erwarten, ihre Leidenschaft für Yoga und *Incredible India* mit Euch zu teilen.



Preise

Super Flash Sale bis
Ende Oktober:

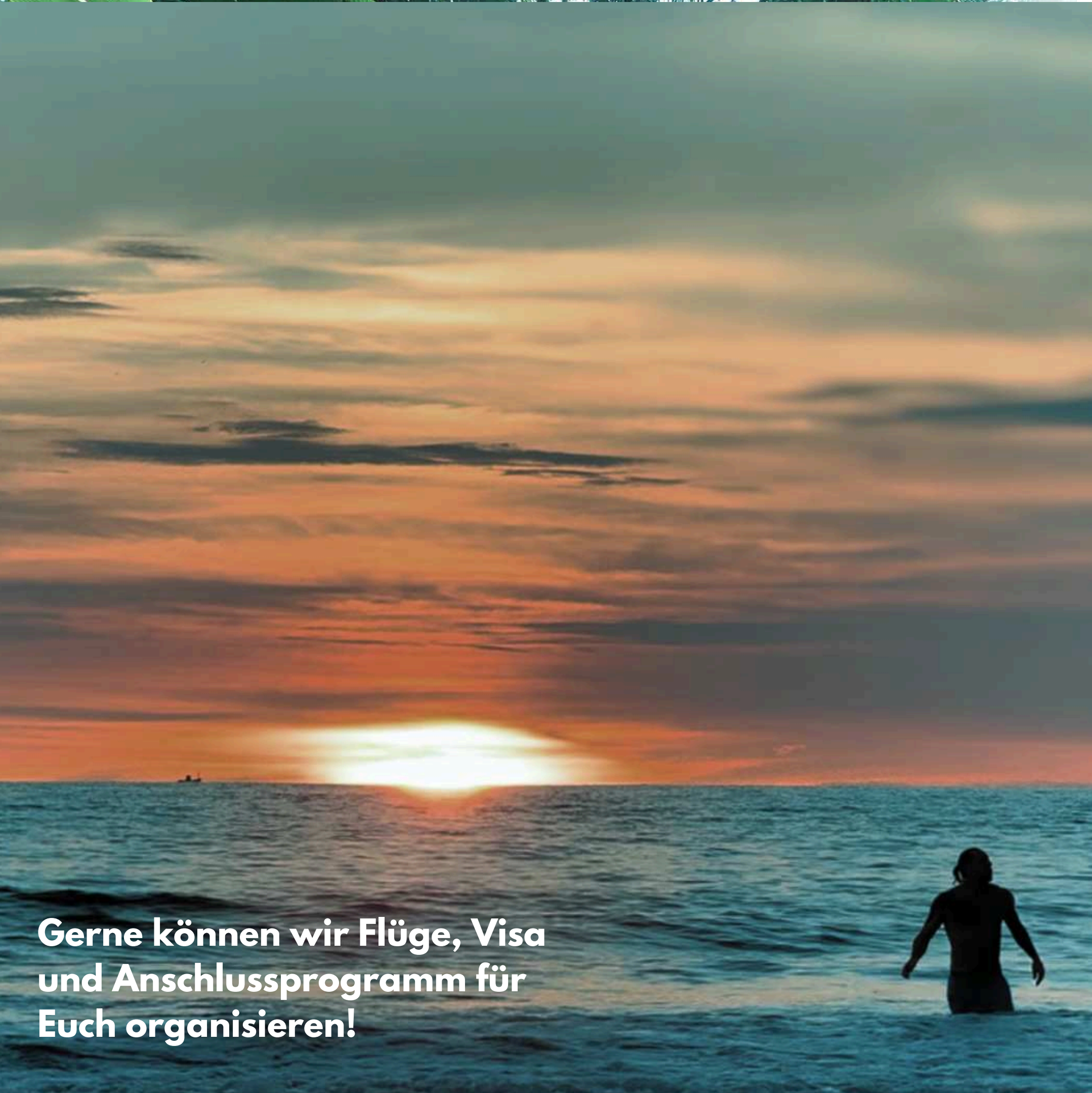
Einzelbelegung - CHF 2200.-

Doppelbelegung - CHF 1800.-

Regulärer Preis

Einzelbelegung - CHF 3250.-

Doppelbelegung - CHF 2800.-



**Gerne können wir Flüge, Visa
und Anschlussprogramm für
Euch organisieren!**

Inbegriffen

- 10 Übernachtungen in nachhaltigen Unterkünften in Goa, Netravali und Gokarna
- 3 vollwertige vegetarische Mahlzeiten pro Tag
- Alle Retreat-Aktivitäten
- Transport zwischen den Reisezielen
- Tour auf der Gewürzplantage, Wanderung zum Wasserfall, Community-Aktivitäten wie Ecstatic Dances etc.
- Ayurveda-Beratung und traditionelle Massage

Exklusive

- Flüge ab / bis Indien
- Indien-Visum und Reiseversicherung
- Trinkgelder & persönliche Ausgaben



KONTAKT



+41 79 675 4787 (Lisa)



lisa.ressegatti@gmx.ch

info@breathsphere.in



[@lisa_soham](https://www.instagram.com/lisa_soham)

[@breathsphere_sanctuary](https://www.instagram.com/breathsphere_sanctuary)