

Mo, 23. September - So, 29. September 2024

# LATE SUMMER YOGA RETREAT

*find your yoga path*

\*Aussicht aus der Yoga Villa\*

# WIR SIND

## Ronja + Luana

*Hi, ich bin Ronja, 26 und folge meiner Intuition und meinem Herz. Schon seit mehreren Jahren praktiziere ich Yoga und es zeigt mir immer wieder genau den Weg, welcher ich gehen möchte. Wenn ich etwas (es gibt vieles mehr) vom Yoga lernen durfte, dann ist es, dass die Antwort in DIR steckt und nicht im Aussen. Du findest mich oft im Wald, da ich mich immer mal wieder erden darf (muss!). Ansonsten bin ich Ernährungsberaterin und liebe es Menschen zu zeigen, wie sie Gesundheit verkörpern können, sei es mit Yoga, der richtigen Ernährung oder Bewegung. Auf jeden Fall freue ich mich auf das, was uns bevorsteht und würde dich gerne kennenlernen.*

*Alles Liebe, Ronja*



*Hi, ich bin Luana, 24, in der Schweiz geboren und auf Teneriffa aufgewachsen. Schon bevor ich mich als Yogalehrerin ausbildete, spürte ich, dass Yoga auch neben der Matte stattfindet. Die Yoga-Philosophie kann dich überall im Leben begleiten: im Hier und Jetzt.*

*Durch das Aufwachsen mit verschiedenen Kulturen, lernte ich flexibel und tolerant zu sein, dafür bin ich sehr dankbar.*

*Ich verbringe gerne Zeit in der Natur, koche und backe mit Leidenschaft und die Fotokamera ist auch überall dabei. Ich liebe verschiedene Menschen zu verbinden und sie auf ihrem eigenen Yogaweg zu begleiten. Ich freue mich, dich kennenzulernen.*

*Namasté, Luana*

# WAS DICH ERWARTET

Late Summer Yoga Retreat - Mallorca

**“find your yoga path”**

Yoga, Genuss, Philosophie, Sonne, Meer und Entspannung.

Mo, 23. September - So, 29. September 2024

Eine Auszeit in der Sonne genießen, deinen Körper mit Techniken aus dem Yoga regenerieren, dich am Strand und auf Ausflügen energetisieren und mit anderen Yogis austauschen. Genau das wirst du in diesem Yoga Retreat “find your yoga path” erleben..

Es erwarten dich 7 wundervolle Tage auf Mallorca in einer wunderschönen Villa in Alcúdia mit wunderschönem Garten, ruhigen Erholungsorten und direktem Zugang zum Strand San Pere.

Luana & Ronja werden dich auf Deinem persönlichen Yoga Weg begleiten. Wir werden uns dem 8 gliedriegen Pfad widmen und jeden Tag ein neues Yoga-Philosophie Thema in unser Programm integrieren. Lerne dabei mehr über dich selber und verbinde dich mit deinem Körper. Es wird mehr als nur ein Yoga Retreat, es wird ein Retreat zur Persönlichkeitsentwicklung und Kennenlernen des eigenen Seins.

Unsere Tage beginnen mit einem tiefgründigen Morning Flow mit Fokus auf das Thema (limb) des Tages (achtgliedriger Pfad). Danach genießen wir zusammen einen hausgemachten Brunch. Nach dem Essen ist unterschiedliches Programm geplant: Workshops, Ausflüge, über Yoga philosophieren oder auch einfach Zeit für Dich - z.B mit einem Buch in der Sonne liegen, an den Strand gehen oder einfach die Natur genießen.

Am Nachmittag gibt es nochmals eine abwechslungsreiche Yogapraxis. Anschliessend kochen wir zusammen (freiwillig) ein leckeres Abendessen.

Danach können wir Zeit zusammen verbringen, quatschen, die Abendsonne genießen oder du darfst dich auch zurückziehen.

Vor dem Schlafen gehen darfst du eine Yoga-Nidra Einheit, eine entspannende Meditation oder eine sanfte Yin Yoga Practice miterleben. Am 27.09.2024 erwartet dich noch ein Special Programm, natürlich auch wieder passend zum Thema des Tages!

Lies am besten das folgende Programm und lass uns zusammen auf deinen Yoga-Weg gehen!

Alles Liebe,  
Ronja & Luana

# Tag 1 - 23.09.2024

## Anreisetag

MONTAG 23.09.2024

---

16:00 Uhr Treffpunkt Villa, Tour durch die Villa, Zimmerzuordnung und Goodie Bag



17:00 Uhr Welcome Circle

Soft Yoga Practice (Vin to Yin) - Yoga Workshop - 8 Limbs of Yoga



19:00 Uhr gemeinsames Abendessen

Beisammensein & deep talks

21:00 Uhr Yoga Nidra mit Ronja (30min)

welcome  
arrive and settle  
yoga  
workshop  
get to know each other

*gehe auf deinen Yoga Pfad*

# Tag 2 - 24.09.2024

## *Yamas + Niyamas*

DIENSTAG 24.09.2024

---

07:00 Uhr Snacks, Tee & Kaffee

07:30 Uhr Yoga Practice mit Fokus auf Yamas, Journaling (90 min)

10:00 Uhr Brunch



12:30 Uhr Ausflug nach Alcúdia

13:00 Alcúdia entdecken (Yamas & Niyamas bewusst integrieren)

15:30 Uhr Yoga in Alcudia (75 min)

17:00 Fahrt zurück in die Villa



18:00 Uhr freiwilliges gemeinsames Kochen

Beisammensein & deep talks

21:00 Uhr Yoga Nidra mit Luana (30min)

*yamas + niyamas*  
*mini trip to Alcúdia*  
*yoga at the beach*  
*deep talks*

*Verhaltensregeln mit dir und mit deinen Mitmenschen*

# Tag 3 - 25.09.2024

## Asanas

MITTWOCH 25.09.2024

---

07:00 Uhr Snacks, Tee & Kaffee

07:30 Uhr Yoga Practice & Journaling (90 min)

10:00 Uhr Brunch

---

12:00 YOU TIME



16:30 Uhr Yoga Practice (75 min)

---

18:00 Uhr freiwilliges gemeinsames Kochen

Beisammensein oder YOU TIME

21:00 Uhr Small Yin Yoga Practice mit Ronja (30 min)



*deepen your practice*

*chill day*

*sun + beach*

*different yogastyles*

*rest*

*Körperliche Haltungen*

# Tag 4 - 26.09.2024

*Pranayama*

D O N N E R S T A G 2 6 . 0 9 . 2 0 2 4

---

07:00 Uhr Snacks, Tee & Kaffee

07:30 Uhr Pranayama und soft Yoga Practice & Journaling (90 min)

10:00 Uhr Brunch



12:30 Uhr Wanderung Tramuntana Gebirge

15:30 Rückfahrt in die Villa

16:30 Uhr Yoga & Pranayama (75 min)



18:00 Uhr freiwilliges gemeinsames Kochen

Beisammensein oder YOU TIME

21:00 Uhr Yoga Nidra mit Luana (30 min)

*breathe*  
*excursion hike*  
*sun + mountain*  
*relax*

*Atemkontrolle*

# Tag 5 - 27.09.2024

## Pratyahara

FREITAG 27.09.2024

---

07:00 Uhr Snacks, Tee & Kaffee - Handy abgeben (optional)

07:30 Uhr Yoga Practice & Journaling (90 min)

10:00 Uhr Bewusster Brunch



12:00 Uhr Sinne Erleben (Workshop-Überraschung)

14:00 YOU TIME

16:30 Uhr Yin to Yin mit Ätherischen Ölen (75 min)

---



18:00 Uhr freiwilliges gemeinsames Kochen

Beisammensein oder YOU TIME

20:00 Uhr - Special Programm für die Sinne

taste

feel

listen

smell

see

Rückzug der Sinne



# Tag 6 - 28.09.2024

*Dharana + Dhyana*

SAMSTAG 28.09.2024

---

07:00 Uhr Snacks, Tee & Kaffee

07:30 Uhr Soft Yoga, Meditation & Journaling (90 min)

10:00 Uhr Brunch

---

12:00 YOU TIME



16:30 Uhr Yoga Practice (75 min)



18:00 Uhr freiwilliges gemeinsames Kochen

Beisammensein oder YOU TIME

20:30 Trātaka Meditation

21:00 Kakao Zeremonie

*focus*  
*concentration*  
*feel and embrace*  
*connect*  
*release*

*Konzentration + Meditation*

# Tag 8 - 29.09.2024

*Samadhi*

SONNTAG 29.09.2024

---

07:00 Uhr Snacks, Tee & Kaffee

07:30 Uhr Meditation (Silent Sitting) & Journaling (30 min)

09:00 Uhr Brunch & Closing Circle

ca. 11:00 Uhr Abfahrt

---



13:00 Check in Flughafen

15:00 Abflug mit Swiss nach ZRH

---

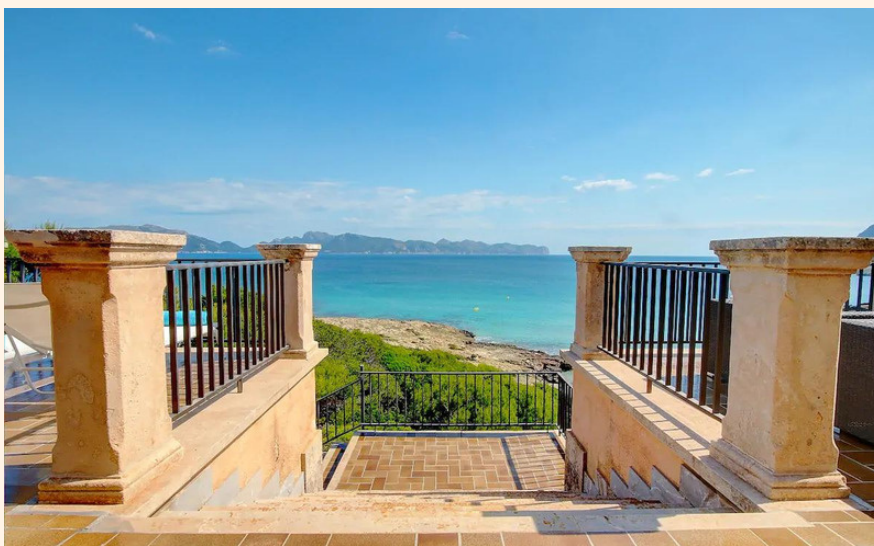


*be  
light  
float  
condition + state  
goodbye*

*Erleuchtung*

# Die Villa - ein Rückzugsort

Villa Can Jeroni





# Essbereich mit Aussicht

Villa Can Jeroni





# Schlaf und Wohnzimmer

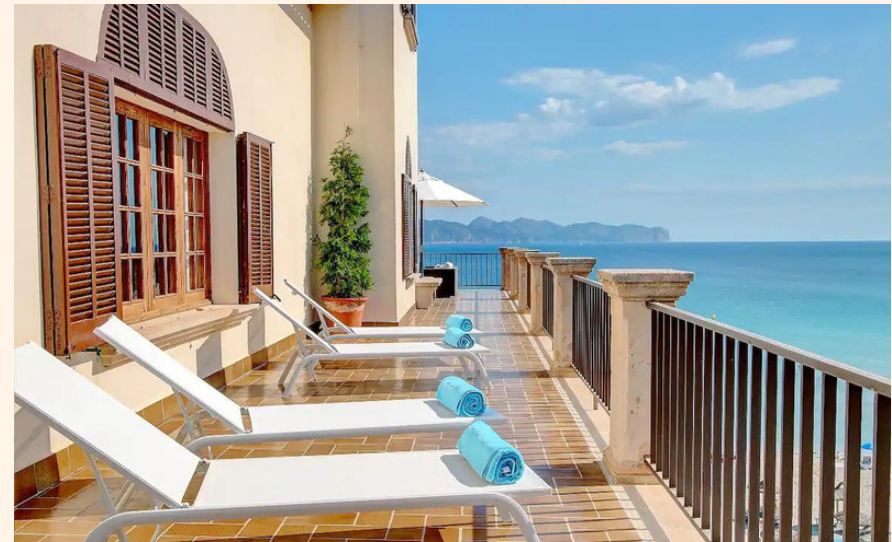
Villa Can Jeroni





# Aussenbereich

Villa Can Jeroni



# Anmeldebestimmungen

## eine Investition in deinen Körper

### **Buchung:**

Die Buchung kann über die Webseite [www.luvayoga.com](http://www.luvayoga.com) oder [www.jayaspace.ch](http://www.jayaspace.ch) erfolgen. Bei der Anmeldung wird eine Gebühr von CHF 1000 CHF fällig. Die Anmeldung ist verbindlich. Der Restbetrag ist bis 2 Monate vor dem Retreat zu begleichen (23. Juli 2023). Eine Stornierung ist nicht möglich. Namenänderung ist möglich. Zur Unterstützung von Studenten, ist es möglich mit uns eine individuelle Ratenzahlung zu vereinbaren. Melde dich gerne bei uns.

### **Kosten:**

Für 6 Nächte / 7 Tage pro Person:

Doppelzimmer CHF 2222 / Person

Einzelzimmer: auf Anfrage möglich

### **EARLY BIRD**

**BIS 30. APRIL 2024 CHF 1999 / Person**

Im Preis inklusive:

- 2-3 Tägliche Yogastunden mit Ronja und Luana passend zum Thema des Tages
- Pranayama und Meditationen
- 2 Workshops
- 1 Special Programm
- Goodie-Bag + Yoga Philosophie-Handbuch
- 2 Ausflüge (1x Wanderung, 1x Trip nach "Alcudia")
- 6 Übernachtungen in der Villa in einem Doppelzimmer
- Täglich ausgewogener und hausgemachter Brunch
- Täglich ausgewogenes und hausgemachtes Abendessen
- immer verfügbare Snacks für zwischendurch und vor der Morgeneinheit
- Unterkunft mit mehreren Rückzugsorte, direktem Strandzugang und bombastischer Aussicht
- Zeit zum Erholen und einfach zu sein
- Austausch mit anderen Yogis
- Transfer von der Villa zum Flughafen am 29.09.2024

Im Preis **nicht** inklusive:

- Transfer vom Flughafen zur Unterkunft
- Flug - Empfehlung: Swiss 23.09.2024 LX2152 06:50 Uhr | 29.09.2024 LX2157 15:00 Uhr - ca. 250 CHF (\*wir empfehlen den Flug so früh wie möglich zu buchen, je früher desto günstiger - am besten im Inkognito Modus).



### **Weitere Bestimmungen:**

Versicherungen sind Sache der Teilnehmenden. Wir empfehlen, eine Reiseannulations-Versicherung abzuschliessen. Wir möchten darauf hinweisen, dass wir keine Haftung für Personen- und Sachschäden übernehmen.

# Gut zu Wissen

alles was du wissen musst

Flugdetails:

	06:50 ZRH	1 Std. 55 Min. → Direkt	08:45 PMI
	15:00 PMI	1 Std. 55 Min. → Direkt	16:55 ZRH

**Was in der Unterkunft vorhanden ist:**

Hand-, Dusch- und Strandtücher  
Föhn, Shampoo und Seife

**Brauche ich bereits Yogakenntnisse?**

Du hast noch nie oder nur selten Yoga gemacht, möchtest aber unbedingt einmal ein Retreat besuchen? Dann bist Du bei uns gut aufgehoben. Unser Retreat ist für alle Levels geeignet. Ob Anfänger oder Fortgeschritten, wir möchten Dich unbedingt dabei haben.

Spring über deinen eigenen Schatten und melde dich an. Uns ist eine sichere und richtige Ausführung sehr wichtig und wir werden wichtige Adjustments geben.

Du wirst Dich bei uns also sehr gut aufgehoben fühlen.

**Sonstiges:**

Bitte bringe deine eigene Yogamatte und falls vorhanden zwei Yoga-Blöcke mit. Da wir fliegen, ist es uns nicht möglich alle Yoga Hilfsmittel mitzubringen. Falls es hier Änderungen geben würde, melden wir uns bei Dir persönlich. Vorab werden wir diesbezüglich auch noch Kontakt aufnehmen.

**Hast du noch Fragen?**

Dann schreibe uns eine E-Mail unter [yogamitluana@gmail.com](mailto:yogamitluana@gmail.com) oder [jaya@mail.ch](mailto:jaya@mail.ch)



*Wir freuen uns auf Dich!*

Let's make late summer memories together!



**¡Hasta pronto!**

Bis bald!