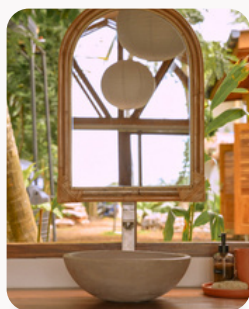


YOGA-FERIEN

Sri Lanka

06.-13. FEBRUAR 2027



SAMSTAG ANREISE UND CHECK-IN 06.02.

Morgen:

Anreise & Check-in
im Soul House

Nachmittag:

Die wunderschöne
Umgebung erkunden.

Abend:

17:00 Restorativ Yoga
18:30 Abendessen
*ayurvedisch, frisch &
regional zubereitet*

**5 Stufen Atem Meditation
vor dem Schlafengehen**



SONNTAG YOGA, MASSAGE ODER SCHWIMMEN 07.02.

Morgen:

08:00 Tibetan Yoga
energetisierend
09:30 Brunch mit frischen
Frühen

Nachmittag:

Entspannende Kum Nye
Massage oder das Meer
und den Strand erkunden.

Abend:

17:00 Tibetan Yoga
um loszulassen
18:30 Abendessen
*ayurvedisch, frisch &
regional zubereitet*

**4-Chakren Meditation
vor dem Schlafengehen**



MONTAG SAFARI UDAWALAWE NATIONALPARK 08.02.

Morgen

05:00 Safari Udawalawe
Nationalpark
12:00: Zmittag im
Restaurant

Nachmittag:

Entspannende Kum Nye
Massage oder Schwimmen,
Relaxen & Meerluft
genießen

Abend:

17:00 Restorativ Yoga
Unwind Yoga Sequenz
18:30 Abendessen
*ayurvedisch, frisch &
regional zubereitet*

**Sinnes Meditation
vor dem Schlafengehen**



DIENSTAG TEEPLANTAGE AUSFLUG 09.02.

Morgen

08:00 Hatha Yoga für Kraft
und Streckung
09:30: Brunch
*ayurvedisch, frisch &
regional zubereitet*

Nachmittag:

Ausflug zur Teeplantage
oder nach Galle Fort zur
Städtchen Besichtigung.

Abend:

17:00 Somatic Yoga Flow
18:30 Abendessen
*ayurvedisch, frisch &
regional zubereitet*

**Visualisations Meditation
vor dem Schlafengehen**

YOGA-FERIEN

Sri Lanka

06.-13. FEBRUAR 2027



MITTWOCH 10.02.

KOCHKURS AUSFLUG

Morgen

08:00 Tibetan Yoga für alle
Lebensorgane
09:30: Brunch
ayurvedisch, frisch &
regional zubereitet

Nachmittag:

15:00-17:00 Kochkurs bei
Jaya in der Villa Calay.

Abend:

18:00 Gemeinsames
Abendessen (selbst
zubereitet)

**Stille Meditation
vor dem Schlafengehen**



DONNERSTAG BATIK IN KOGGALA & SOUNDBATH 11.02.

Morgen

08:00: Faszien Yoga
09:30: Brunch
ayurvedisch, frisch &
regional zubereitet

Nachmittag:

Batik Workshop Ausflug
(2.5h) oder Kum Nye
Massage mit warmem
Kräuteröl.

Abend:

17:00 Sound-Healing Bath
18:30 Abendessen
ayurvedisch, frisch &
regional zubereitet



FREITAG 12.02.

ECSTATIC DANCE

Morgen

08:00: Tibetan Yoga
Muntermacher
09:30: Brunch
ayurvedisch, frisch &
regional zubereitet

Nachmittag:

Entspannende Kum Nye
Massagen und Erholung
pur.

Abend:

16:30 Ausflug zum Ecstatic
Dance.
20:15 Abendessen im
Restaurant



SAMSTAG 13.02.

ABREISE ODER WEITERREISE

Morgen

08:00: Tibetan Yoga Alle
Übungen im Flow
09:30: Brunch
ayurvedisch, frisch &
regional zubereitet

Nachmittag:

Packen bis 11:00
Heimreise oder Weiterreise.