

## **Rohkost-Yogareise auf La Gomera vom 25.03. – 1.04.2017**

Gönne deinem Körper und deiner Seele eine Auszeit mit Yoga, Meditation, gesunder Ernährung und Wandern. Das milde sonnenreiche Klima auf La Gomera ist wie geschaffen für diese Kombination.

Der Tag beginnt mit Yoga auf der Dachterrasse mit Blick aufs Meer. Danach gibt es Grüne Smoothies oder frisch gepresste Säfte aus exotischen Früchten und dem Grün La Gomeras. Gemeinsam bereiten wir leckere Rohkostgerichte zu und du lernst alles über die Vorteile der Rohkost für deine Gesundheit. Wir wandern im immergrünen Nationalpark La Gomeras, wo neben verschiedenartigen Lorbeerbäumen, auch zahlreiche Strauch- und Krautpflanzen sowie Farne, Flechten und die Baumheide gedeihen.

Es ist genug Zeit zum Baden im Meer und zum Bummeln durch die Gassen der kleinen Orte des Valle Gran Rey.

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt, so dass eine sehr persönliche Atmosphäre garantiert ist.

### **Tagesablauf:**

1. Tag: Ankunftstag

18 :00 Uhr rohköstliches Begrüßungsdinner

2. Tag:

8:15 Uhr Yoga und Pranayama

9:30 Uhr Smoothiemixen und Trinken

11:00 Uhr Rohkostworkshop

13:00 Uhr gemeinsames Essen

15:00 Uhr Wanderung zum *Playa del Inglés*

18:00 Uhr Picknick am Beach

auf dem Rückweg lauschen wir dem Trommel- und Feuerritual am *Playa de la Calera*

3. Tag:

8:15 Uhr Yoga und Pranayama

9:30 Uhr Smoothiemixen und Trinken

11:00 Uhr Rohkostworkshop

13:00 Uhr gemeinsames Essen  
15:00 Uhr Wanderung zum Künstlerdorf El Guru und zum Wasserfall  
19:00 Uhr Abendessen

4. Tag:

8:15 Uhr Yoga und Pranayama  
9:30 Uhr Frischgepresste Säfte und Trinken  
11:00 Uhr Rohkostworkshop  
13:00 Uhr gemeinsames Essen  
15:00 Uhr Wanderung zum Fruchtgarten und Führung im Fruchtgarten (Eintritt 10 Euro, nicht inklusive)  
danach Zeit zum Baden und Bummeln  
19:00 Uhr Abendessen

5. Tag:

8:15 Uhr Yoga und Pranayama  
9:30 Uhr Smoothiemixen und Trinken und Picknickzubereitung  
11:00 Uhr Fahrt zum Nationalpark und Kräuterwanderung mit Picknick und Meditation  
19:00 Uhr Abendessen

6. Tag:

8:15 Uhr Yoga und Pranayama  
9:30 Uhr Smoothiemixen und Trinken  
11:00 Uhr Rohkostworkshop  
13:00 Uhr gemeinsames Essen  
15:00 Uhr Freizeit  
19:00 Uhr Abendessen auf der Terrasse mit Achtsamkeitsmeditation

7. Tag:

8:15 Uhr Yoga und Pranayama  
9:30 Uhr Smoothiemixen und Trinken  
11:00 Uhr Rohkostworkshop  
13:00 Uhr gemeinsames Essen  
15:00 Uhr Wanderung  
19:00 Uhr Abendessen

8. Tag:

Abreise

Die Reihenfolge der Aktivitäten kann variieren.

In der Anlage steht ein Wasserionisierer zur Verfügung, so dass Wasserflaschen auch zum Mitnehmen für die Wanderungen aufgefüllt werden können.

Die Küche befindet sich im Garten, ist aber überdacht.

Die Mahlzeiten nehmen wir im Garten oder auf der Dachterrasse ein.

An einem Abend ist eine Diskussionsrunde geplant:

Thema: Warum essen wir das, was wir essen?

### **Übernachtung:**

Der [Paradiesgarten](#) befindet sich in unmittelbare Nähe des Babybeach (ca. 100 m Fußweg). In der sehr ruhigen Gartenanlage des Paradiesgarten stehen 4 wunderschöne Häuschen zur Verfügung. Jedes ist sehr liebevoll und einzigartig gestaltet und in die Natur integriert.

Laube 1x 1,40 Bett für 27 Euro

Pfefferhäuschen 1x 1,40 Bett für 37 Euro

Herzhöhle 1x 1,40 und 1x Einzelbett für 42 Euro

Klangpagode 2 x 1,40 für 50 Euro

Preise pro Haus und Übernachtung

Im Garten befindet sich eine am Felsen integrierte Dusche sowie Toiletten und Waschbecken zur gemeinsamen Nutzung.

Weitere Übernachtungsmöglichkeiten befinden sich in unmittelbarer Umgebung.

Eine Verlängerung des Aufenthaltes ist auf Anfrage möglich.

W-Lan steht zur Verfügung.

Lageplan des Paradiesgarten (Sonnenblume)

Der Weg vom Strand bzw. von der Bushaltestelle ist blau eingezeichnet.



## **Anreise:**

Flug nach Teneriffa/Süd  
günstige Flüge mit tuifly und ryanair

Taxi vom Flughafen zur Fähre nach La Gomera (ca. 25 Euro)  
oder  
Bus (3,30 Euro) und ca. 20 min Fußweg.

Fähre nach San Sebastian (La Gomera) zwischen 32 und 37  
Euro (zwei unterschiedliche Anbieter, Fahrzeit zwischen 50 und  
80 min)

Bus von San Sebastian nach Valle Gran Rey (5 Euro, ca. 90  
min)  
Ausstieg: Charco del Conde

Weitere Infos mit links

<http://www.paradiesgarten.es/gomera/fragen/>

**Kursgebühr:**

Frühbucherpreis bis 1.1.2017 490 Euro

Normalpreis 540 Euro

(Anzahlung: 100 Euro bei Buchung, Rest 2 Wochen vor Kursbeginn)

Wasser, Mahlzeiten, Yoga, Meditation, Wanderungen inklusive

Kosten für Übernachtung und An- und Abreise sind nicht enthalten.

GrünGesundGlücklich

Silvia Lehmann, Vitalkostcoach, Yogalehrerin

[www.gruen-gesund-gluecklich.de](http://www.gruen-gesund-gluecklich.de)

[info@gruen-gesund-gluecklich.de](mailto:info@gruen-gesund-gluecklich.de)

Tel: 07151906830

Staffelstrasse 8/2

71384 Weinstadt