

Programm

Ashuma Yoga Retreat Montenegro

Tag 1

Ab 12:00 Uhr Anreise, Bezug der Zelte, Erkundung des Centers auf eigene Faust

18:00 Uhr Abendessen

20:00 Uhr Vorstellungsrunde und sanftes Yoga zum Ankommen (ca. 90 Min)

Tag 2

Yoga für einen guten Start in den Morgen (90 Min)

Brunch

Ausflug ins historische Hafendörfchen Kotor (mit optionalem gemeinsamen Mittagessen)

18:00 Uhr Abendessen

20:00 Uhr Yin Yoga (bis 21:30 Uhr)

Tag 3

Yoga für einen guten Start in den Morgen (90 Min)

Brunch

Thai-Yoga-Massage, falls gebucht

Yoga-Pranayama

18:00 Uhr Abendessen

20:00 Uhr Yin Yoga

Lagerfeuer

Tag 4

Yoga für einen guten Start in den Morgen (90 Min)

Brunch

Ausflug zum Skadar See inkl. Bootstour. Der Skadar See ist der größte See Südeuropas und liegt zu einem Teil in Albanien, zum anderen in Montenegro, ist Nationalpark und beherbergt viele verschiedene Vogelarten, darunter die letzten Pelikane Europas.

18:00 Uhr Abendessen

20:00 Uhr Yin Yoga und Meditation

Tag 5

Yoga für einen guten Start in den Morgen (90 Min)

Brunch

Geführte Wanderung in der näheren Umgebung im Nationalpark Lovcen inkl. Lunchpaket

Thai-Yoga-Massage, falls gebucht

18:00 Uhr Abendessen

20:00 Uhr Yin Yoga, Achtsamkeitsübungen

Tag 6

Yoga und Abschiedsrunde

Brunch

Abreise und Verabschiedung der Teilnehmer*innen.

Sonstiges

Anreise

Wizz Air fliegt ab Dortmund nach Podgorica

Serbia Air fliegt ab Düsseldorf mit Zwischenstopp in Belgrad nach Podgorica oder Tivat

Wenn du länger in Montenegro bleiben und/oder das Retreat mit einem Aufenthalt in Kroatien kombinieren willst, kannst du auch nach Dubrovnik fliegen und dort einen Mietwagen leihen. Die Fahrtzeit nach zum Ashuma Retreat beträgt ca. 3 Stunden.

Wenn deine Flugdaten nicht 1:1 zum Anfang des Retreats passen, plane doch gerne eine Nacht in Podgorica, Kotor oder Tivat ein. Gerne sprechen wir eine Empfehlung für ein Hotel dort aus. Gerne kannst du auch noch über Pfingsten bleiben und den Aufenthalt im Land etwas ausweiten, es lohnt sich!

Transfer

Ein Transfer von und zu den beiden Flughäfen Tivat (ca. 75 Min) und Podgorica

(ca. 60 Min) kann gegen Gebühr durch das Ashuma Retreat organisiert werden. Ebenso ist es möglich, sich ein Taxi zu nehmen.

Verpflegung über Ashuma Retreat

Vegan-vegetarische Halbpension

Am Anreisetag nur Dinner, am Abreisetag nur Brunch

Gegen Gebühr: gesunde Snacks und Smoothies an der Bar

Unterbringung

5 Nächte im 2er oder 4er Zelt über Ashuma Retreat

Optional

3 Ausflüge (Kotor/ Skadar See / Wanderung) / Kosten noch nicht bekannt

90-minütige Thai-Yoga -Massage / Kosten 90,00 Euro (begrenzte Verfügbarkeit)

Inklusive

11 Yogaeinheiten á 90 Minuten