

WANDERN - YOGA - ENTSPANNEN- ENERGIE TANKEN

1-wöchige Yoga- & Wanderreise auf der Azoreninsel S. Jorge

30.9.- 07.10.2018

mit Jasmin Saribaf & Elfi Görke

S. Jorge gilt immer noch als die Wanderinsel der Azoren schlechthin. Bei den Wanderungen, auf alten Eselpfaden, hinab in die Fajãs (fruchtbare Ebenen auf Meeres Niveau), oder durch das Hochland der Insel, vorbei an rauschenden Wasserfällen oder bizarren Fels- und Vulkanlandschaften fühlt man sich oft in eine andere Welt versetzt. Schweißtreibende Aufstiege erinnern an das archaische Leben der Insulaner und belohnen uns mit spektakulären Ausblicken. Wir freuen uns auf eine Wanderwoche mit Euch, die uns gleichermaßen Einblicke in das azoreanische Leben und herrliche Ausblicke auf die subtropische Vegetation und die Weiten des Atlantiks beschert. Und vielleicht werdet auch Ihr nach einer Woche feststellen, dass die 3 azoreanischen Gangarten „langsam, langsamer, Stillstand“ zunächst einmal ungewohnt, aber letztendlich sehr erholsam sind.

Wir wohnen im Guesthouse Jardim do Triângulo an der Südküste der Insel S. Jorge



www.ecotriangulo.com

Jeden Morgen beginnen wir mit einem ca. 1 stündigen sanften Yoga- und Meditationsprogramm auf der Yogaterrasse im Garten.

Grundlage ist das Hatha Yoga mit Einflüssen des TriYoga (Kali Ray) sowie Elementen des MBSR (Achtsamkeitstraining & Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn).

Nach einem vollwertigen Frühstück werden wir zu den verschiedenen Ausgangspunkten unserer Wanderungen gefahren.

In ca. 3,5 - 6 Gehstunden werden wir zwischen 300- 700 Höhenmeter auf alten Eselspfaden ab- oder aufsteigen, den Atlantik mit seiner unendlichen Weite als ständigen Begleiter.



Nach der Rückkehr ins Gästehaus hat jeder Zeit für sich, bevor wir den Abend mit einer weiteren Meditations- und Yogaeinheit beenden.

Während der Wanderungen haben wir an verschiedenen Kraftorten die Möglichkeit zu gemeinsamer, angeleiteter Meditation.

Aber: Alles kann- Nichts muss. Das Yogaprogramm sowie die Meditationen richten sich sowohl an absolute Anfänger als auch an erfahrene Teilnehmer. Da die Gruppe mit max. 10 Teilnehmern sehr überschaubar ist und immer von Jasmin und Elfi begleitet wird, können wir individuell auf Euch eingehen.

Das Abendessen kann von uns allen individuell geplant werden. Es besteht die Möglichkeit nach den Wanderungen in verschiedenen Restaurants einzukehren, auf Umlage im Garten zu grillen oder im Haus gemeinschaftlich zu kochen.

Wanderprogramm:

1. Tag, SO: Ankunft S. Jorge und Transfer zum Gästehaus. Begrüßungssessen.
2. Tag, MO: kleine Wanderung vom Gästehaus in die Fajã das Almas mit Badeplatz und der Möglichkeit zur Einkehr in einem kleinen Café. Auf dem Weg Besichtigung der Barockkirche Santa Barbara. 4 Km, ca. 3 Std. reine Gehzeit, 30-250-30.
3. Tag, DI: Wanderung in die Fajã J. Dias, Besichtigung einer Käsemanufaktur. 5 Km, ca. 3 Std. reine Gehzeit, 350-0-350.
4. Tag, MI: Wanderung in die Fajã de Além. 5 Km, ca. 3 Std. reine Gehzeit, 400-0-400.
5. Tag, DO: Tag zur freien Verfügung
6. Tag, FR: Wanderung durchs Hochland mit Aufstieg zum Pico da Esperança und Abstieg in die Fajã Ouvidor mit Badeplatz und Möglichkeit zum Abendessen. 16 Km, ca. 6 Std. reine Gehzeit, 500-1030-0.
7. Tag, SA: Wanderung vom Hochland hinab in die Fajã Santo Cristo und die Fajã dos Cubres. Badeplatz und Möglichkeit zur Einkehr. 14 Km, ca. 4 Std. reine Gehzeit, 700-0-200-0.
8. Tag, SO: Abreise, Transfer.

Leistungen:

- 7x ÜF im DZ
- 5x geführte Wanderungen auf S. Jorge
- tägl. 3 Std. Meditations- und Yogapraxis
- 1 Begrüßungssessen
- Transfers zu allen Wanderungen und zur An-Abreise (Flughafen oder Hafen) mit Taxi oder Minibus
- Reise- und Wanderleitung, Meditations- und Yogapraxis und Betreuung durch Elfi Görke & Jasmin Saribaf

1 Tag (Donnerstag) ist frei, an dem Tag könnt Ihr fakultativ Massagen, einen Einführungskurs im intuitiven Bogenschießen oder einen Segeltörn buchen, mit uns zum Canyoning (Klettern im Wasserfall) gehen oder einfach nur faulenzten.

Anforderungen: Trittsicherheit, mittlere Kondition, stellt Euch bitte auf eine evtl. mögliche, relative Luftfeuchte von ca. 80% ein.

Programm Änderungen auf Grund von Wetterkonditionen möglich.

Preis: 695,- Euro im DZ, **EZ Zuschlag:** 200,- Euro. Halbe DZ möglich.

Teilnehmer: 6-10 Personen

Anreise: die Anreise erfolgt individuell, gerne geben wir Euch Tipps zu den Fluglinien und Strecken und sind Euch bei der Buchung behilflich. Ihr müsst mit Flugpreisen zwischen 300,- - 500,- Euro return rechnen.

Verlängerung: Gerne gibt Elfi Euch Tipps für eine Verlängerungswoche auf den Azoren zB. zur Walbeobachtung oder Pico Besteigung.

Weitere Infos zum Yogaprogramm gibt es bei Jasmin: jasmin@achtsam-mit-sich.de oder 0176-51367413

Weitere Infos zur Reise, dem Gästehaus, der Insel sowie Buchungen bei Elfi: info@ecotriangulo.com oder 0152-23297424

Zu uns:

Jasmin Saribaf leitet seit vielen Jahren in Hamburg Kurse als Yogalehrerin und Trainerin für MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn). Sie ist Entspannungstrainerin und Tanzpädagogin. 2015 erwanderte sie die Insel S. Jorge und konnte sich sofort vorstellen hier eine Yoga Wanderreise durchzuführen.



www.achtsamkeit-bergedorf.de

Elfi Görke hat ab 1993 die Azoren intensiv bereist und 2004 das Guesthouse Jardim do Triângulo auf der Insel S. Jorge mit gegründet. Seitdem hat sie viele Wandergruppen über die Inseln des Triângulos geführt und gibt Euch gerne Einblicke in Flora, Fauna und das Insel Leben. Sie arbeitet in Hamburg als Physiotherapeutin, Heilpraktikerin für Physiotherapie und Pilatestrainerin. Gerne könnt Ihr während der Reise Massagen bei Ihr buchen. Für Reiseteilnehmerinnen in der onkologischen Nachsorge werden Lymphdrainagebehandlungen angeboten.

