



basisyoga
Silvia Rodeck

Meine Lieben Yoga Freunde,

im nächsten Jahr lade ich dich ein, eine Woche „**Kraft zu tanken auf der Vulkaninsel Lanzarote**“ vom 18. - 25. Mai 2025

Highlights: Familiengeführte Appartement-Anlage - Yoga & Meditation in kleiner Gruppe
- Inspirierende Lage am Atlantik - Vielfältige Umgebung erkunden.



Erlebe mit mir, eine Yoga-Woche in der Ferienanlage Lotus del Mar mit täglichen Yoga & Meditationseinheiten! Grüne Kakteen, dunkles Vulkangestein und die rauschenden Wellen des Atlantiks werden dich/ uns verzaubern.

Ich habe bewusst diesen Ort gewählt, es soll ein Ort mit besonderer Energie sein, der Kraft spendet und unbeschreibliche Faszination ausübt.

Das Anwesen im ruhigen Norden der Kanareninsel Lanzarote ist ein solcher Ort! Er ist wie geschaffen für deinen - unseren gemeinsamen Yoga-Urlaub!

Der Familienbetrieb befindet sich am Rande des kleinen Dorfes Mala. Seit 1980 lebt Familie Himmelsbach auf der Kanareninsel und gehörte damals zu den ersten deutschen Einwanderern Lanzarotes. Lotus del Mar wurde als Ort der Erholung und des Rückzugs erschaffen – das kann man bis heute spüren!

Authentisch wohnen im Dorf Mala

Das Anwesen setzt sich aus drei Gebäudekomplexen zusammen, die in einer Laufdistanz von etwa 15 Minuten zueinander liegen. Jede der zehn Wohneinheiten ist sehr individuell gestaltet. Ganz bewusst wurde beim Bau darauf geachtet, die traditionelle Bauweise der

Lanzaroteños zu erhalten. Die weißen Steinhäuser stehen in einem beeindruckenden Farbkontrast zu den schwarzen Lavasteinen und den grünen Pflanzen und Kakteen.



Das Yoga am Morgen 90 Minuten vor dem Frühstück und am Nachmittag 120 Minuten vor dem Abendessen befindet sich in dem Seminarhaus „Namaste.“ mit einem imposanten Weitblick auf die Lavalandschaft und das Meer.

Ein besonderer Höhepunkt ist die eigene Pyramide, die neben der Lotusblüte zu den Wahrzeichen von Lotus del Mar zählt. Sie liegt im oberen Teil des Ortes und kann für Meditationseinheiten genutzt werden. Tauche ein, in einen inspirierenden Yoga-Urlaub, der dich mit der Natur und den Elementen verbindet und deinen Yoga im Fluss der Energie, nachhaltig in deine Kraft bringt.

Mit Yoga im Fluss der Energie: „innere Kraft und Balance“ In dieser Woche kannst du dich wieder mit deinen eigenen Kraftquellen verbinden und in deine Mitte kommen, deinen Körper besser spüren und den Augenblick bewusst erleben. Du übst ausgewählte Bewegungsabläufe weich und fließend, die für alle geeignet sind. Am Morgen übst du ein belebendes Yoga. Die Abfolgen, die in vielfältiger Weise kreativ gestaltet sind, wirken mobilisierend auf den Körper und den Geist, bringen dich zu Dynamik und Ausdauer und schenken Dir mehr Kraft und Lebendigkeit. Du übst das Yoga kreativ, von innen nach außen von außen nach innen, im Kontakt mit dir. „Ausatmen was dich erleichtert und nach innen führt - Einatmen, was dich weit werden lässt und dich berührt.“ Am Nachmittag fördern einfache Übungsreihen, die Sammlung, die innere Ruhe und die Ausgeglichenheit. Geführte und stille Meditationen, Musik, Tönen, und inspirierende Texte runden das Üben ab.

Zitat, frei nach Buddha „Der Kopf möge lernen loszulassen und zu einem Ort des inneren Friedens zu werden, damit die Seele sich ausdehnen und wieder atmen kann und das Herz zu einem heilsamen Raum der Ruhe und des Friedens wird.“



Umgebung

In Mala lernst du das ursprüngliche Landleben Lanzarotes kennen. Hier geht es noch sehr ruhig und gelassen zu. Nur etwa 200 Meter von den unteren Appartements (Casa Santa Maria und Casa Marlene) befindet sich ein Gezeiten-Pool. Hier kannst du bei Flut entspannt und sicher schwimmen.

In La Garita 3 km entfernt, auch mit dem Bus zu erreichen, gibt es einen herrlichen Sandstrand, eine schöne Bucht zum Schwimmen.

Lanzarote hat viel zu bieten. Gönn dir einen Mietwagen, der auch tageweise zu buchen ist, damit du die Vulkaninsel auf eigene Faust genießen kannst. Einen Ausflug zum berühmten Timanfaya-Nationalpark oder entspanne am langen Famara-Strand bei einem ausgedehnten Spaziergang oder erkunde „Teguise, die alte Inselhauptstadt! Und viel mehr, auch mit dem Bus sind sehr schöne Dörfer zu erreichen.

Wohnen



Die Finca Margaretha besteht aus vier Wohneinheiten (Casa Tipica, Casita Hibiscus, Casita Corral und Casita Margaretha) und liegt im oberen Teil des Dorfes. Ein Stück weiter unten im Ort, nur 200 Meter vom Meer entfernt, befinden sich die Casa Santa Maria und die Casa Marlene. Die Casa Santa Maria verfügt über vier Appartements (La Honduras, Studio La Baja, Punta de la Pared und Vaya Querida) und die Casa Marlene verfügt über zwei Appartements (Vista Luna und Vista Sol). Eine detaillierte Beschreibung der Unterkünfte findest du in Detailprogramm über Neue Wege.

Jedes Appartement hat eine gut ausgestattete Küchenzeile, einen separaten Wohnraum, Sat-TV, Radio, kostenfreies WLAN und eine geräumige Sonnenterrasse mit

Sitzgelegenheiten und Sonnenliegen. Hier hast du viel Raum für deinen persönlichen Rückzug.

Während Ihrer Urlaubswoche wird dir eine vegetarische Halbpension gereicht. Nach der morgendlichen Übungseinheit wird dir/ uns im Speisesaal ein Frühstücksbuffet zur Verfügung gestellt. Wir genießen lokale Köstlichkeiten aus frischen und biologischen Zutaten. Am Abend gibt es ein vegetarisches Buffet. Bitte teile im Vorfeld mit, wenn du Lebensmittelunverträglichkeiten hast. Du kannst dir im eigenen Appartement Kleinigkeiten zum Essen zubereiten. Ein Supermarkt befindet sich im nächsten Ort Arrieta, wo auch einige kleine Restaurants vor zu finden sind.

Anreisen

Flüge nach Arrecife. Buche deinen Flug über Neue Wege. (NEUE WEGE übernimmt deinen atmosfair-Beitrag zu 100% für Hin- und Rückflug für eine Person. Bei dieser Reise entstehen 1110kg CO₂)

vom Flughafen kannst du ein Taxi nehmen, Die Kosten liegen bei etwa 50 Euro pro Strecke. 30 Minuten bis nach Mala.

Am Anreisetag findet das erste Treffen beim Abendessen statt. **Den Buchungscode** findest du schon bald auf meiner Website unter: www.yogatermine-berlin.de auch über meine Seite [www.basisyoga.de/Yoga Reisen](http://www.basisyoga.de/Yoga-Reisen). oder schreibe mir eine mail s.rodeck@basisyoga.de

Kosten im DZ ab 1190,- der Preis kann noch variieren

Ich freue mich auf die gemeinsame Yoga Reise.

Namaste

Silvia



basisyoga
Silvia Rodeck