



Bild: Asanas performed by Dinesh Krishanta – z.Z. Meedhupparu - Malediven

## Super - Sparangebot für Yoga Kurs im Poovar Yoga Retreat Center in Indien inklusive Flug

**Gültig bis Reiseende 31.03.2010**

**ab/bis Frankfurt, München, Düsseldorf oder Hamburg  
Aufpreis Abflug Fr/Sa/So EUR 35**

Informationen unter [info@ayurvit.de](mailto:info@ayurvit.de) oder Tel. 089 – 22 84 59 15

Poovar Islands Yoga Reatreat Center ****							
		Grundpreis inkl. Flug 14 Tage = 13 Übernachtungen				Verlängerungsnacht	
Kategorie	Anwendungen	Verpfl.	Dauer	p.P. im EZ	p.P. im DZ	p.P. im EZ	p.P. im DZ
Landcottage	Yogakurs	LHB	14 Tage	EUR 1.479	EUR 1.129	EUR 64	EUR 38

### Im Aufenthalt sind folgende Leistungen beinhaltet:

- Flug
- Transfer zum/vom Flughafen Trivandrum
- Unterbringung wie angegeben
- leichte Halbpension
- täglich 1,5 Std. Yogaunterricht

### Yoga auf Poovar

eignet sich sowohl für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene, die Yoga in anderem Ambiente praktizieren oder erlernen möchten. Das Yoga-Package beinhaltet 1,5 Stunden Yoga pro Tag unter fachlicher Anleitung von Kumaresan, leichte Halbpension (Frühstück/Dinner, local Cuisine), eine Sunset-Cruise und eine halbtägige Stadtrundfahrt nach Trivandrum. Achtung, wichtiger Hinweis: Die jeweiligen Tagesinhalte werden ausschließlich mündlich mitgeteilt. Indien ist organisatorisch leicht genial veranlagt und wer die perfekte Orga erwartet, ist hier falsch. Kumaresan lässt an seiner Einstellung und an seinem Wissen bereitwillig partizipieren, allerdings nicht akademisch durchstrukturiert, sondern, nun - wir nennen es mal fließend, indisch, oder - um genau zu sein - keralisch.

### **A profile of KUMARESAN - A**

**Objective:** Committed to work as a full-fledged Yoga Teacher.  
**Nationality :** Indian  
**Religion:** Hindu  
**Marital Status:** Unmarried

Islands and More / Ayurvit, Freudstr.1 , 80935 München  
 Tel 089 – 22 84 59 15 Fax 089 – 22 84 59 16 mail: [info@ayurvit.de](mailto:info@ayurvit.de)  
 Mo bis Fr 10.00h-13.00h & 14.00h-18.00h

Date of Birth: 25/05/1976

**Educational Qualification :**

Pre degree  
Doing Degree Course  
Diploma in Yoga Teacher Training Course

**Experience :**

Eight Years working as a Yoga teacher. Presently engaged with Poovar Island Resort.

**Languages Known :**

English / Tamil / Malayalam

" At Poovar Island Resort, we have one hour yoga class every day, which consists of Asanas, pranayama and relaxation. Proper combination of these exercises help to keep the body flexible and healthy and balances the mind steady and peaceful.

We do correction of the posture and benefits of each exercise are explained very well. We teach universal exercise which suits all and proceed to the advanced level. This one hour of yoga exercise will help to manage day to day problems in one's life. At the end of each class, proper body and mind relaxation technique is taught which gives good benefit to the students. We offer a wonderful experience of Yoga when safely practised."

**A Model Yoga Class :**

- Initial Prayer
- Neck and Shoulder Excise
- Salutation to Sun : Warm up on preparatory exercise
- inverted post ( Head stand, Shoulder stand)
- forward bend post (Pachimothanasana / Janasirshasana etc)
- backward bend post (Cobra, Bow, Locust etc.,)
- Spinal Twist (Half Spinal twist)
- standing pose (triangle post, tree pose etc.,)
- Pranayam exercise (Kabala phathi and alternative nostril breathing)
- Final Relaxation (Deep relaxation)
- Final Prayer

**Effect :**

Yoga in its exuberance reveals itself through the spiritual charge it induces in the body and mind. Being struck with blissful amazement is the effect it brings on the mind.



**WOHNEN**

Für das Yoga-Retreat wurden jeweils Zimmer der sogenannten Land-Cottages geblockt. 5 an der Zahl. Die Zimmer verfügen über Dusche / Bad / WC / Telefon und Balkon oder Terrasse, sind nicht unbedingt das, was man puristisch nennen würde sondern - wahrscheinlich - denen einfach genug, die überflüssigen Luxus nicht schätzen und trotzdem auch denen zuträglich, die ohne Klimaanlage nicht schlafen können.

## **FREIZEIT**

Parallel zu einer Ayurveda - Kur oder einem Yoga - Retreat bietet das Poovar Island Resort vielfältige Möglichkeiten, die neben den Anwendungen verbleibende Zeit abwechslungsreich zu gestalten: Wandern am nahe gelegenen langen Sandstrand, Faulenzen auf der Veranda oder dem Balkon in einer Hängematte mit Blick auf Fluss oder Garten. Schwimmen im großzügig angelegten Pool oder vielleicht ein Besuch des nahegelegenen Fischerdorfes. Außerdem kann man sein Glück beim Angeln versuchen oder eine abendliche Kreuzfahrt durch die Backwaters unternehmen. Das Hotel bietet ebenfalls Touren nach Trivandrum, Kovallam und nach Kanyakumari zur Südspitze Indiens an. Bei der Organisation von Ausflügen und für weitere Tipps und Anregungen steht das Team des Poovar Island Resort mit Rat und Tat zur Seite.



## **VISIONEN**

Manchmal fällt es uns etwas schwer zu erklären, warum das Poovar Island kein Backwater-Resort ist, und so haben wir uns entschlossen, das ganze zu "visualisieren". Genau hier fließen die letzten Backwater-Arme ins offene Meer. Ansicht 1 zeigt den Blick von Poovar Island auf den gegenüber liegenden Strand. Ansicht 2 den Blick von Strand auf das Poovar Island Resort.



Alle Angaben, verstehen sich vorbehaltlich Änderungen, Stand 2009. Durch Änderungen, die hotelseitig vorgenommen werden, kann es zu gemäßigten Abweichungen im Hinblick auf obige Darstellungen kommen. Wir weisen darauf hin, dass insbesondere während jeweiliger Ferienzeiten, öffentlicher und/oder religiöser Feiertage mit erhöhtem Gästeaufkommen und ethnischen Emissionen zu rechnen ist. Wir weisen zudem darauf hin, dass es gerade im Falle der Floating Cottages interimweise zu Wartungsarbeiten kommen kann, die einen "Werftbesuch" notwendig machen, so dass Gäste partiell im Zuge eines Upgrades auf ein Land Cottage oder ein Deluxe Landcottage während des Aufenthaltes umgebucht werden.

### **Achtung: Visumpflicht für Indien**

EZ = Einzelzimmer, DZ = Doppelzimmer, LHB = leichte Halbpension  
Es gelten die Reisebedingungen von Islands and More / Ayurvit

Stand 01.02.2010 – vorbehaltlich Änderungen und Irrtümer