A photograph of a person performing aerial yoga on a beach. The person is suspended in the air, holding a long, light-colored fabric. They are wearing a black leotard with a floral pattern. The background shows a sandy beach, waves, and a tree with green leaves.

mit Julia Torggler

Aerial & Yoga RETREAT

22. - 29. JUNI 2024

ANAMAYA RESORT
MONTEZUMA
COSTA RICA

AB \$ 899,-

Reservierungen
julia.torggler@googlemail.com

Mehr Informationen
www.julia-torggler.com

Kennst du das?

Alle wollen etwas von dir – die Arbeit auf dem Schreibtisch ruft, die Kinder oder der Partner brauchen mal wieder deine Hilfe, deine Freundinnen wollen sich mit dir treffen um irgendwas zu besprechen, 1000 Projekte liegen auf dem Tisch, und und und....

All das sind zwar deine Herzensangelegenheiten, aber du weißt gar nicht wo du anfangen sollst, und vor allem **wo DU dabei bleibst.**

Genau so ging es mir vor 2 Jahren auch, als ich mein Leben einfach für 3 Monate auf „Pause“ gestellt habe und nach Costa Rica geflogen bin. Was ich dort erfahren habe ist in Worten gar nicht zu beschreiben.

Freiheit, Wertschätzung, grenzelos schöne Natur –

aber das wertvollste Geschenk: **Zeit für mich** – in einer Umgebung in der ich nicht irgendwelche Erwartungen erfüllen musste, damit ich in eine bestimmte Schublade passe.

Zeit für mich, um herauszufinden, wer ich wirklich bin und was mich antreibt.

Zeit und Raum um Bekanntschaften mit anderen Neugierigen zu machen, die genau auf dieser Reise sind wie ich.

Völlig wertfrei. Ein sicherer Raum, in dem ich meine Eigenschaften erstmal selbst neu kennen lernen durfte und durch die Gemeinschaft in der Gruppe sowie die wundervolle Unterstützung meiner Lehrer, mein Leben neu sortieren durfte. Ich durfte Platz schaffen und erkennen, was wirklich wichtig ist.

Eine der wertvollsten Erfahrungen, die ich in meinem Leben machen durfte.

Wenn du mein Buch „Kopfüber im Dschungel“ gelesen hast, weißt du sicher was ich meine.

Es ist mir ein so großes Anliegen, diesen Platz und diese Freiheit in unsere Welt zu integrieren. Nicht nur für mich, sondern für alle Menschen und ganz besonders für mein Umfeld und meine Community.

Aus diesem Grund biete ich auch dieses Jahr wieder mein „Aerial und Yoga Retreat“ in Costa Rica an. Nicht nur, um Yoga an den schönsten Orten der Welt zu machen, sondern um dieses unbeschreibliche Freiheitsgefühl zu teilen.

Ein Abstecher in eine heile Welt, wo du so wie du bist genau richtig, vollkommen und perfekt bist. Wo du ohne Bewertungen sein kannst, umgeben von atemberaubender Natur. Wo du dich in Bewegung, Partnerkarobatik, Aerial Silk und Yoga probieren kannst, aber nicht um in Wettbewerb mit den anderen zu gehen, sondern zu fühlen, was es mit dir macht und wie dein Körper sich danach sehnt, seine Kreativität auszuleben.

Dieses Retreat ist für dich, wenn du spürst, da ist so viel in dir und du möchtest dem endlich mal einen Raum geben.

Du möchtest wertzuschätzen und zu erfahren, wer du wirklich bist, wenn du all die Erwartungen, die an dich gerichtet sind fallen lässt.

Du möchtest dir selbst ein Geschenk und ein Dankeschön zu geben, für die wundervolle Person, die du bist!

Du weißt, wie viel du anderen immer gibst und nun bist du bereit, dir selbst etwas zurück zu geben.



Anamaya Resort

ist ein Boutique Resort mitten im Dschungel Costa Ricas mit spektakulären Ausblick auf das Meer.



Der Ort hat etwas magisches und schon wenn man durch die Pforten geht, spürt man, mit wie viel Liebe und Wertschätzung dieser Ort aufgebaut und erhalten wird.

Das Team des Resorts hat über 14 Jahre Erfahrung und verwöhnen dich mit leckerem selbstgemachten Essen, Service rund um die Uhr, Massagen und Spa-Treatments.



Anamaya bietet die Schönheit des Regenwaldes und gleichzeitig den Komfort der Privaten Luxus Cabinas. Alle Zimmer sind einzigartig und individuell gestaltet. Je nach Preisklasse kannst du im Mehrbettzimmer oder Deluxe Dreibett- Doppel- oder Einzelzimmer übernachten. Fast alle Zimmer haben einen gigantischen Blick aufs Meer und sind ausschließlich mit organischen Materialien erbaut worden.



Tagsüber kannst du wählen zwischen den zahlreichen Angeboten des Resorts: Ziplining durch den Dschungel, Bootstouren, Salsa Kurse oder doch einfach am Infinity Pool relaxen und den Tag vorüber ziehen lassen.



Ich darf die Woche als deine Yoga- und Circus Lehrerein begleiten.

Du hast die Möglichkeit jeden Morgen mit mir bei Sonnenaufgang Vinyasa Yoga am Deck zu machen und jeden Abend mit Yin Yoga den Tag ausklingen lassen, während die Sonne überm Dschungeldach untergeht und der Regenwald dich mich einer atemberaubenden Geräuschkulisse verwöhnt.

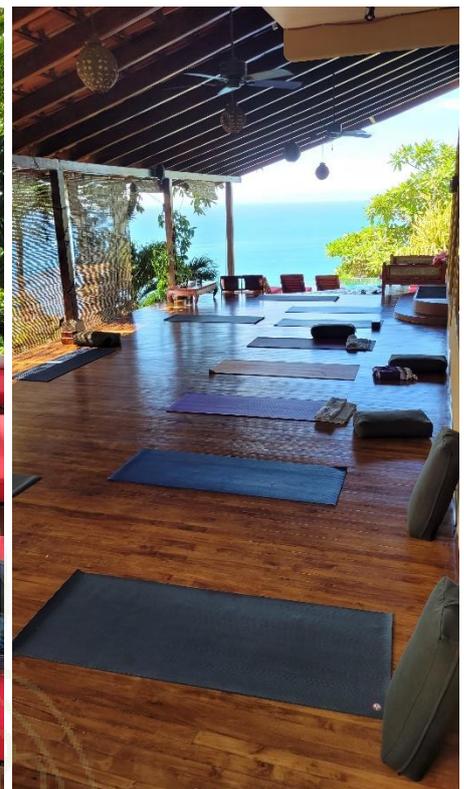
Gerne heiße ich dich auch in meinen Workshops willkommen:

Partnerakrobatik, Aerial Yoga und Luftakrobatik kannst du sowohl in den Gruppenworkshops oder auch in Privatstunden erleben. Und glaub mir: Es gibt kein befreienderes Gefühl als am Aerial Silk über den Bäumen des Dschungels zu schweben!

Das beste daran: du entscheidest selbst und spontan, wonach dir ist. Alle Angebote kannst du vor Ort erstmal sehen und dich dann ganz nach deinem Befinden, dafür entscheiden, was dir gerade gut tut.



Das Anamaya-Team und ich stecken viel Vorbereitung und unser Herzblut in die Vorbereitung einer unvergesslichen Zeit für dich und bieten dir dabei einen guten Mix aus Sicherheit und Wohlfühlen, sowie Freiheit, um die Woche ganz nach deinen eigenen Wünschen zu gestalten.



Und das sagen die Teilnehmer aus dem letzten Jahr:

„A beautiful time of restoration and unexpected friendships”

“I really enjoyed spending the week with you. I learnt so much and grew from your teaching.”

“Fulfilling.”



“Ich hatte ein unglaublich tolle Zeit. Alle Mitwirkenden warn super herzlich und es herrschte eine familiäre Atomsphäre, wodurch ich mich immer sehr wohlgeföhlt habe....Während des Trainings herrschte immer ein sehr freundliches Klima ohne Druck und mit Raum für Kreativität. Die wunderschöne Location mitten im Dschungel hat mir sehr geholfen, mich vom Alltag zu erholen. Abschalten fällt nicht schwer, wenn man morgens von Affen geweckt wird, beim Training einen wunderschönen Blick auf den Dschungel und das Meer hat und man jeden Tag frisches, gesunden Essen genießen kann. Ich bin unglaublich dankbar für all die Erfahrungen, die ich machen durfte und würde mich sehr freuen, wieder dabei zu sein. Ich kann es nur empfehlen!”

„Eine Woche voller guter Energie und positiven Erlebnissen. Zeit für sich selbst und Zeit für meine Leidenschaft Aerial Arts in toller Umgebung, mit tollen Menschen, leckerem Essen und einer großartigen Trainerin! Danke!“

Dieses Retreat ist für dich, wenn du

- mehr Platz in dein Leben einladen willst.
- durch Bewegung, Yoga, Kreativität, Natur und einer einladenen Gemeinschaft ein Stück näher an dich selbst kommen möchtest
- Du weißt, dass es wichtig ist, dir selbst diese Auszeiten zu gönnen, um dein ganzes Potential zu entfalten

Dieses Retreat ist nicht für dich, wenn du

- ausschließlich Aerial Training und Tricks lernen möchtest (dafür sind meine Intensive Workshops)
- nicht daran interessiert bist, andere Neugierige kennenzulernen und in der Gruppe einen Austausch zu finden
- ausschließlich „All-inklusive Urlaub“ machen möchtest und kein Interesse daran hast, tiefer zu gehen.

Alle Highlights auf einen Blick:

Aerial und Yoga Retreat mit Julia Torggler

Wann: 22. - 29. Juni 2024

Wo: Anamaya Resort, Montezuma, Costa Rica

www.anamaya.com

Investition: \$899,- bis \$1864,-

zzgl. Kurse, Workshops, Exkursionen und Flüge

Aktivitäten:

6 Vinyasa Yoga Klassen

4 Yin Yoga Klassen

Workshops: Aerial Yoga, Partnerakrobatic, Aerial Silks

Privatstunden: Aerial Hoop, Silks, Rope

Beach Trips, Schnorcheln, Zip-Lining, Kochkurs,
Salskurs, Bootstouren, Massagen, Wasserfallspringen,
Surfing.....

Mir liegt es sehr am Herzen, nur die Menschen einzuladen, die wirklich Lust auf mehr Platz, auf wertvolle Bekanntschaften haben und bereit sind, die eigenen 4 Wände für eine Woche lang gegen Natur, Affengebrüll, Meeresrauschen und Dschungelvibes auszustauschen.

Wenn du Fragen zum Retreat oder zu Costa Rica und zur Einreise hast, kannst du mich jederzeit kontaktieren. Auch wenn du dir nicht sicher bist, ob dieses Retreat das richtige für dich ist. Ich nehme mir gerne die Zeit mit dir gemeinsam herauszufinden, ob dies das richtige Event für dich ist.

Ich freue mich auf eine unvergessliche Reise mit dir!

Julia



julia.torggler@googlemail.com

0049 160 97548017

www.julia-torggler.com

