



LA SINN TOURA
Reisen mit Sinn

Pura Vida Retreat

ENTDECKE DAS PURE LEBEN!

TERMINE:

18.06 - 25.06.2022

25.06 - 02.07.2022

12.11 - 19.11.2022

19.11 - 26.11.2022

Wir bringen dich zurück in die Natur. Sei dabei und lasse deinen Körper, deinen Verstand und deine Seele aufatmen!



„Bienvenido“ Willkommen in Costa Rica - die „reiche Küste“ mit eindrucksvoller und natürlicher Schönheit.

**Das sicherste und fortschrittlichste Land
Mittelamerikas ist geprägt von geheimnisvollen
Nebelwäldern, tropischen Regenwäldern, Dschungel
mit Mangroven-Landschaften, Vulkanen, Seen und
Traumstrände an der Karibik und dem Pazifik.
Die grüne Schatztruhe Mittelamerikas!**

Die Geräusche des
Dschungels werden Dich in
Costa Rica täglich begleiten
und Tierliebhaber kommen in
diesem Land definitiv
auf ihre Kosten. Lang-
schnäbelige Tukane,
Papageien, grüne Rot-
augenfrösche, Kolibiris,
Leguane, der große blaue
Falter, Schildkröten,
Delphine, Wale und putzige
Kapuzineräffchen bevölkern
die Schutzgebiete. Und
natürlich geben wir uns auch
Mühe Dir ein Faultier zu
zeigen.

Nachhaltige Expeditionen in
den tropischen Dschungel und
die zahlreichen beein-
druckenden Nationalparks
unterstützen den umwelt-
freundlichen Tourismus vor
Ort: Artenschutz wird hier
großgeschrieben! Wie sehr die
optimistischen Einwohner
Costa Ricas im Einklang mit
sich und der Natur leben, ist
überall zu spüren:

„Pura Vida“ - das pure Leben!





Die Halbinsel Nicoya

... ist eine besondere Region in Costa Rica: Das Gebiet wird als „Blaue Zone“ (Blue Zone oder zona azul) der Langlebigkeit des Planeten bezeichnet. Davon gibt es nur 5 Zonen weltweit! Hier leben die Menschen nicht nur länger (mind. 90 und oft >100 Jahre), sondern erfreuen sich auch einer besseren geistigen Gesundheit & Fitness, guter Ernährung und Spiritualität als die restliche Bevölkerung.

Nicoya ist durch eine Fährverbindung von Puntarenas nach Paquera verbunden (ca. 1 Std.) und Puntarenas ist ca. 2 Std. mit dem Auto von der Hauptstadt San Jose und dem Flughafen entfernt.

Bei meiner 3-wöchigen Reise im Mai/Juni 2021, durch das ganze Land, habe ich mich in Land & Leute verliebt! Speziell diese Region rund um Paquera hat mir besonders gut gefallen und somit war die Idee geboren hier einen Retreat anzubieten.



Jetzt darf ich mich als Ihre Reiseleiterin und Entspannungscoach vorstellen:

**Beate Maria Wiedemann,
Jahrgang 1980, verheiratet
und 2 Söhne (6 & 11 Jahre)**

- Reiseverkehrskauffrau
(seit 23 Jahren)
- nachhaltige Reiseexpertin
- Heilpraktikerin
(seit 14 Jahren)
- Vitalstoff- & Gewichts-
management Coach
- Yoga- & Hypnosetherapeutin mit
Weiterbildungen im Bereich:
 - Geburtsbilddeutung
 - Atemtechniken
 - Meditation
 - Yoga für Kinder &
Schwangere
 - Sterbe & Trauerbegleitung



Organica Yoga Shelter

Das Organica Yoga Shelter ist eine zu 100 % nachhaltige, exklusive und brandneue Unterkunft (Eröffnung Mitte 2021). Mit 2 Lodges und jeweils 2 Schlafzimmern (Gesamtbelegung mit 8 Personen + 2 Zustellbetten möglich) und 1 Badezimmer mit getrennter Toilette pro Lodge. Der 15 m lange Infinity Pool lädt zum Schwimmen oder entspannen (Massagedüsen) mit einer spektakulären Aussicht ein!

Auf dem überdachten Yogadeck finden alle Teilnehmer bequem Platz und genießen dort beim Yoga, der Meditation oder Massage den sensationellen Ausblick auf die Bucht Playa Organos und Isla Tortuga. Der Strand Playa Organos ist ca. 500m entfernt. Es wird ein Buggy-Service angeboten oder ein 5-10 minütiger Spaziergang (je nachdem wie oft Du stoppen musst, um die Tiere zu beobachten :-)

Auf Isla Tortuga können Sie mehr über das Schildkrötenprojekt erfahren und auch aktiv mithelfen:

reservaplayatortuga.org







Inkludierte Leistungen

- 7 Nächte in komfortablen, brandneuen und modernen Doppel- oder Dreibettzimmern
- Brunch mit Meerblick, Snacks tagsüber, Appetizer bei Sonnenuntergang und Dinner unter den Sternen (Mittagessen gegen Aufpreis bei Bedarf möglich)
- alle Mahlzeiten vegetarisch (Fleisch/Fisch gegen Aufpreis möglich) und werden vom eigenen Chefkoch nach Wunsch mit lokalen und frischen Produkten zubereitet (somit kann auch auf Allergien, Diäten oder Unverträglichkeiten eingegangen werden)
- alkoholfreie Getränke wie Cocktails, Tee, Infusion Drinks, ... (Alkohol gegen Aufpreis möglich)
- 15 m Infinity Pool mit Massagedüsen und spektakulärer Aussicht
- hochwertiger Mund-Nasen-Schutz mit Tiermotiv nach Wahl pro Person

[Zum Shop](#)

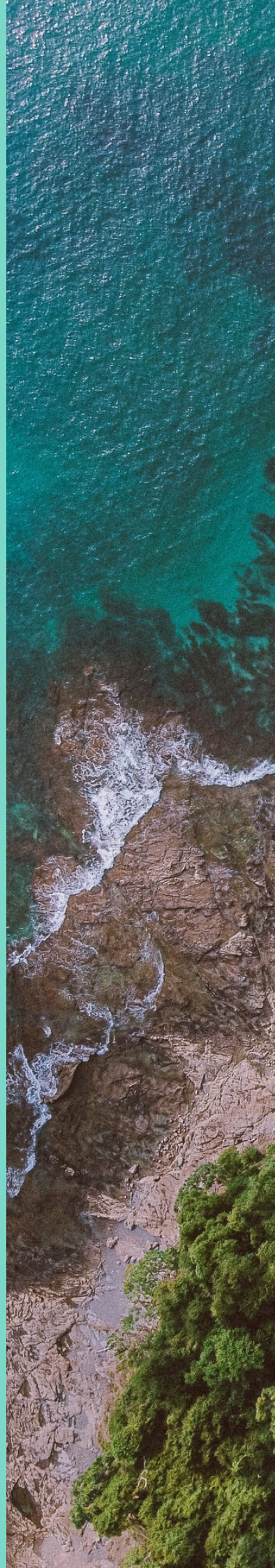


Inkludierte Aktivitäten

- 1 x Regenwald-Wanderung mit Tierbeobachtungen
- 1 x Massage
- täglich Guten Morgen Yoga
- täglich Gute Nacht Yoga/Meditationsprogramm
- Planetenworkshop (Repräsentanten der Seele)
- „Schreibtisch Yoga“ Workshop (Yoga in den Alltag einbauen)
- Jungle Breathwalk (Spaziergang mit bewusstem Atem & Mudras)
- Kochkurs

Optionale Aktivitäten & Leistungen vor Ort

- Delphin & Walbeobachtung
- Schildkrötenprojekt – Hilf den Schildkröten von der Eiablage zum Wasser!
- Surfen
- Fischen
- Picknick an einem einsamen Strand
- Biolumineszenz Nacht Kajak Tour
- Tauchen/Schnorcheln
- Reiten am Strand, Dschungel oder zu den Wasserfällen
- zusätzliche Wanderungen (Wasserfälle usw.)
- zusätzliche Massagen



Wichtige Infos zur Reise

Es handelt sich bei dieser Reise um einen 1-wöchigen Reisebaustein, d.h. ich empfehle Dir unbedingt ein paar Tage oder 1-2 Wochen vorher anzureisen und ein Vorprogramm zu machen. Du brauchst mind. 2-3 Tage bis Du den Jetlag hinter dir und dich an die örtliche Zeit (minus 7 Std.) gewöhnt hast. Außerdem gibt es noch viele andere schöne Ecken in Costa Rica zu entdecken!



Dieser Baustein ist ohne Flüge, Transfers, Fähre, Vor- oder Nachprogramm, Versicherungen. Diese werden gerne von meinem Partner Vivamundo Reisen für Dich organisiert und gebucht:

Michaela Schiffer

Inhaberin

info@vivamundo-reisen.de

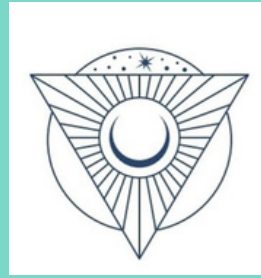
www.vivamundo-reisen.de

Mühlweg 3a

D-61279 Grävenwiesbach

Tel.: +49 (0) 6083/ 3299301





Termine

18.06 - 25.06.2022

25.06 - 02.07.2022

12.11 - 19.11.2022

19.11 - 26.11.2022

Preis

Preis pro Person 2.139.- EUR

(ohne Flüge, Transfers, Fähre,
Vor- oder Nachprogramm, Versicherungen)

- Die Teilnahme an den inkludierten Leistungen/ Aktivitäten ist freiwillig.
- Es erfolgt keine Gutschrift bei Nichtteilnahme. Die Yoga & Meditationskurse sind für jedes Alter, Geschlecht und Level (Anfänger bis Profi) geeignet! Ich passe mich der Gruppe und dem Level an bzw. gehe auf besondere Wünsche für das Programm ein.
- Einreise aktuell OHNE Impfung und OHNE PCR Test möglich (Stand 24.02.2022).



Bei Interesse oder spätestens nach der Buchung lade ich
Dich herzlich zu meinem Telegram-Kanal ein.
Hier erhältst Du alle weiteren wichtigen Infos und kannst
Dir Videos, Fotos & mehr über die Reise anschauen.
Hier werden dann auch zukünftige Reisen angekündigt!
t.me/la_sinn_toura



@LA_SINN_TOURA

**Bei Fragen oder Wünschen zur Buchung gerne an
mich oder Frau Schiffer von Vivamundo Reisen
wenden:**

Beate Maria Wiedemann

NEXPI - nachhaltige Reiseexpertin

Geschwister-Scholl-Str. 19

73630 Remshalden (Rohrbronn)

Tel: 07181/96 47 94

Mobil: 01520/577 38 76

www.lasinntoura.com

beate@lasinntoura.com





LA SINN TOURA
Reisen mit Sinn