



YOGA.AYURVEDA.MEER

Villa Istra / Mošćenička Draga, Istrien

Fr, 10. bis Mi, 15. Oktober 2025



Meine
Yoga & Ayurveda
Woche 2025
am Meer!

Yoga- & Ayurveda Woche in der Villa Istra (Mošćenička Draga / Istrien)

Die Villa Istra ist ein herrschaftliches Anwesen, direkt an der Strandpromenade, das um die Wende zum 20. Jahrhundert im mediterranen Stil erbaut und vor einigen Jahren komplett renoviert wurde. Dabei wurde der besondere Charme der Villa erhalten und mit dem modernen Yogaraum mit Meerblick ergänzt. Dadurch ist die Villa Istra der optimale Ort für eine Yogawoche mit Indoor & Outdoor Yogaeinheiten.

Im Ayurveda steht der Herbst für das Vata Dosha. Wind und Unruhe gilt es mit Stabilität & Kräftigung für den Körper und Ruhe und Entspannung für den Geist zu besänftigen. Diese Prinzipien begleiten uns in der Yogawoche: wir lernen die Energie und Kraft von Vata auf unterschiedliche Weise kennen, um im Herbst bestmöglich für uns zu sorgen und so das Immunsystem für den Winter zu stärken. Die Weite des Meeres lädt ein, die Gedanken loszulassen und zur Ruhe zu kommen. Zusätzlich lassen ayurvedische Ernährungsprinzipien, Rituale und die Möglichkeit für Ayurvedamassagen diese Woche zu einem besonderen, wohltuenden Erlebnis für Körper & Geist werden.

Programm Yoga & Ayurveda Woche am Meer

🌿 **Freitag:** Individuelle Anreise

16 bis 18:00 Uhr Yoga: Auftakt der Yogatage / Treffpunkt Yogaraum im Seminarhaus
gemeinsames vegetarisches Abendessen in der Villa Istra

🌿 **Samstag / Sonntag / Dienstag / Mittwoch:**

7:30 bis ca. 10:00 Uhr: Pranayama & Aktivierende Yogaeinheit mit Ausrichtung auf den Tag
Frühstück / Zeit für Regeneration und Meergenuß / Möglichkeit für Ayurveda Massagen

17:00 bis 18:30 Uhr: regenierendes Yoga und Meditation, anschließend Abendessen in der Villa Istra am Samstag, Sonntag. Dienstag Nachmittag: gemeinsame Wanderung nach Mošćenička und Abendessen im Restaurant Tu Tamo zum Feiern & Ausklang der Yogawoche.

🌿 **Montag: Fastentag** (freiwillig)

Wer möchte, kann am Montag einen Fastentag einlegen. (Vollkommen freiwillig!)

An diesem Tag haben wir nur morgens von 7:30 bis 10:00 Uhr Yoga und den Rest des Tages Zeit für Ausflüge, Spaziergänge oder einfach Nichts-tun. Wer nicht fasten möchte, kann auswärts essen gehen. Ausklang des Fastentages mit einer gemeinsamen Meditation und Mantrasingen am Abend.

🌿 **Mittwoch Abschlusstag:**

7:00 bis ca. 10:00: Yogaeinheit mit Abschlussrunde, Frühstück & individuelle Heimreise.

Kostenübersicht für Deine Planung (finale Preise 2025 mit Hotel noch in Abklärung)

Kosten Unterkunft: Apartment ab 2 Personen ca. € 100/ Nacht; Zimmer ab 2 Pers. ca. € 60 ca. = zw. € 300 - 500,-

Kosten Halbpension vegetarisch für 3 Tage: ca. € 50,- /Tag (3 x Abendessen, 4 x Frühstück) = ca. € 170,-

Kosten Yogaeinheiten/Skript/Miete Yogaraum: € 400,-