



## ALOHA & YOGA: Dein Programm für 10 fantastische Tage

### Montag, 15. Februar 2016, Kona Paradise: Ankommen

Vormittags: individuelle Anreise, Ankommen, Kennenlernen, Vorstellung Programm

Nachmittags: kleines Hawaiianisches Begrüßungsritual, Vorstellung Programm

### Dienstag, 16. Februar 2016, Kona Paradise: AHONUI - Geduld

6.30 – 7.30 Morgenmeditation und Yoga: Energetisierender Start in den Tag

7.30 – 8.00 kleines Frühstück

Vormittags: Kupuna Hula Tanz (Senioren) mit Gesang in Kealakehe, ca. 1 Std. entfernt

Mittag: Potluck, alle bringen etwas zum Essen. Eine schöne Gelegenheit um mit den hiesigen ins Gespräch zu kommen

Nachmittags: Besuch Kailua-Kona, Sightseeing, Shopping, Schlendern

17.00 – 18.30 Abendessen

19.30 – 21.00 Yoga: Ausklang des Tages mit Atem- und Körperübungen, Meditation

### Mittwoch, 17. Februar Kona Paradise: LOKAHI - Einheit

6.30 – 7.30 Morgenmeditation und Yoga: Energetisierender Start in den Tag

7.30 – 8.30 Frühstück

Vormittags: Trail work. Eine Gruppe von Althippies und Hawaiianer restauriert und pflegt die alten Fusswege. Wir unterstützen sie mit hands-on praktischer und haben sehr viel Spass dabei. Eine tolle Gelegenheit, um mit dem Land in Kontakt zu kommen und Orte zu erkunden wo man normalerweise nicht ist. Man lernt auch unglaublich viel dabei über Geschichte, Kultur und Leute im hier und jetzt.

Nachmittags: Besuch von Pu'u Honua na Honaunau, ein heiliger Ort mit viel MANA/Kraft. Dieser ist Teil des Nationalparks, ebenso wie der Volcano National Park. Wir wandern auf dem Boden eines nicht aktiven Vulkans – und tauchen so in eine andere Welt ein!

17.00 – 18.30 Abendessen

19.30 – 21.00 Yoga: Ausklang des Tages mit Atem- und Körperübungen, Meditation

### Donnerstag, 18. Februar Kona Paradise: 'OLU'OLU - Übereinstimmung

6.30 – 7.30 Morgenmeditation und Yoga: Energetisierender Start in den Tag

7.30 – 8.30 Frühstück

Tagsüber: Ausflug zum Berg Mauna Kea, 4.200 müM (gebührenpflichtig) oder alternativ Wanderung zu Green Sands Beach, ein faszinierender Edelsteinstrand und South Point, wo die ganz mutigen 15 Meter von einer Klippe springen können

17.00 – 18.30 Abendessen

19.30 – 21.00 Yoga: Ausklang des Tages mit Atem- und Körperübungen, Meditation



**Freitag, 19. Februar Kona Paradise: Freie Zeit genießen**

- 6.30 – 7.30 Morgenmeditation und Yoga: Energetisierender Start in den Tag
- 7.30 – 8.30 Frühstück
- Tagsüber: Zeit zur freien Verfügung, ggf. Einzelcoaching, Ernährungsberatung, Massagen oder Einzelyogalektionen
- 17.00 – 18.30 Abendessen
- 19.30 – 21.00 Yoga: Ausklang des Tages mit Atem- und Körperübungen, Meditation

**Samstag, 20. Februar Kona Paradise: HA'AHA'A - Bescheidenheit**

- 6.30 – 7.30 Morgenmeditation und Yoga: Energetisierender Start in den Tag
- 7.30 – 8.30 Frühstück
- Tagsüber: Wanderung zu Pololu Valley am Nordende der Insel, ein wunderbares, magisches Tal und Meditationsort oder ein Ausflug mit dem Dolphin Boat (gebührenpflichtig)
- 17.00 – 18.30 Abendessen
- 19.30 – 21.00 Yoga: Ausklang des Tages mit Atem- und Körperübungen, Meditation

**Sonntag, 21. Februar Kona Paradise: Umzug nach Puna**

- 6.30 – 7.30 Morgenmeditation und Yoga: Energetisierender Start in den Tag
- 7.30 – 8.30 Frühstück
- Tagsüber: Umzug nach Puna, Zwischenstopp am National Vulcano Park mit kleiner Wanderung und freier Zeit zum Entspannen und genießen
- 17.00 – 18.30 Abendessen
- 19.30 – 21.00 Yoga: Ausklang des Tages mit Atem- und Körperübungen, Meditation

**Montag, 22. Februar Puna: Freie Zeit genießen**

- 6.30 – 7.30 Morgenmeditation und Yoga: Energetisierender Start in den Tag
- 7.30 – 8.30 Frühstück
- Tagsüber: Freie Zeit, z.B. Besuch Hilo-Stadt, Rainbow Falls oder Farmer Markt
- 17.00 – 18.30 Abendessen
- 19.30 – 21.00 Yoga: Ausklang des Tages mit Atem- und Körperübungen, Meditation





### **Dienstag, 23. Februar Puna: AKAHAI - Freundlichkeit**

- 6.30 – 7.30 Morgenmeditation und Yoga: Energetisierender Start in den Tag  
7.30 – 8.30 Frühstück  
Tagsüber: Besuch der Champagne Ponds, von der Lava geschaffene seichte Becken und Buchten, wo es immerzu blubbert von Gasen. Zudem besuch der Warm Pond, ein grosses, natürliches Hottub. Fahrt auf der berühmten Red Road mit fantastischer Aussicht aufs Meer.  
17.00 – 18.30 Abendessen  
19.30 – 21.00 Yoga: Ausklang des Tages mit Atem- und Körperübungen, Meditation

### **Mittwoch, 24. Februar Puna: Reflektion**

- 6.30 – 7.30 Morgenmeditation und Yoga: Energetisierender Start in den Tag  
7.30 – 8.30 Frühstück  
Tagsüber: Freie Verfügung, Einladung zur Reflektion und Meditation  
Abends: Besuch des Farmers Market at Uncle Robert's in Kalapana. Kalapana war ein Dorf, das von den Lava Flows zwischen 1986 und 1990 total verschüttet wurde. Ebenfalls verschüttet wurde die Strasse, welche den Volcanoes National Park mit Kalapana und Lower Puna verband. Einige Leute aus Kalapana liessen sich jedoch nicht verdrissen, und erstens pflanzten sie bei der neuen Black Sand Beach die da entstanden ist, wieder Bäume an, und zweitens riefen sie diesen Farmers Market ins Leben, der in dieser letzten Beiz vor dem Lava Flow, eben bei Uncle Robert, entstanden ist. Mittlerweile ist daraus ein Kunsthandwerksmarkt mit viel Musik, Tanzen und köstlichen Essenständen entstanden. Wir feiern das Ende eines schönen Urlaubes!

### **Donnerstag, 25. Februar Puna: Abschied und Rückreise**

- 7.30 – 8.30 Morgenmeditation und Yoga: Energetisierender Start in den Tag  
8.30 – 11.00 Ausgedehnter Frühstücksbrunch  
Mittags: Abschlusszeremonie und individuelle Abreise. Schön wars!