

Begleite uns auf einen
Yoga Retreat auf den
Soutpansberg.
Die Gegend ist
geschaffen, um sich
mit der Natur zu
verbinden, tiefe Ruhe
zu finden, sich aus dem
geschäftigen Alltag
zurückzuziehen und
Yoga zu praktizieren.

6-TAGE NATURE YOGA RETREAT

IM SIGURWANA WILDERNESS RESERVE

iLala Safaris

Sabrina Krattinger & Jan Hendrik Hanekom

+41 79 735 1640 (CH) | +27 73 158 7288 (SA)

contact@ilalasafaris.com

www.ilalasafaris.com





Begleite uns auf einen Yoga Retreat oben auf den Soutpansberg. Sigurwana ist ein friedvoller Ort, gemacht um sich mit der Natur zu verbinden, tiefe Ruhe zu finden, sich aus dem hektischen Alltag zurückzuziehen und Yoga zu praktizieren.

Unser Fokus liegt im Integrieren aller Aspekte des Yogas, um unsere physische und mentale Gesundheit zu verbessern und dabei die erstaunliche Natur dieses magischen Ortes zu erkunden.

Physische Vinyasa Praxis, Atemübungen, Meditation, bewusstes Essen, Gesellschaft, Naturschutz, Wandern und dabei mehr über die Natur um uns herum erfahren. All dies kombiniert, macht diese Erfahrung zu einer unvergesslichen Reise ins Innere und nach draussen in die Natur.

Das 5 500 ha große Malaria-freie Wildnis Reservat liegt abseits der Touristenpfade auf den Höhen der Soutpansberge in der Limpopo Provinz und ist ein Hotspot für Biodiversität. Es grenzt am höchsten Gipfel der Soutpansberge – dem Mount Lajuma – mit spektakulären Aussichten und Millionen Jahre alten Felsformationen.

Das Sigurwana Wilderness Gebiet ist ein wahres botanisches Paradies: mehr als 320 verschiedene Baumarten, darunter ein uralter Redwood Wald, seltene Cycaden oder weite Graslandschaften sind die einzigartige Heimat von Samango Affen, Rappenantilopen, Leoparden, Kronenadler und vielem mehr.

LAND	Südafrika
ORT	Sigurwana Wilderness Reserve, Soutpansberg
DAUER	6 Tage 5 Nächte
MINDEST-ALTER	18 Jahre
DATEN	Unsere aktuell verfügbaren Daten findest du auf unserer Website: www.ilalasafaris.com

Highlights

- Fünf Nächte Unterkunft in Bush Chalets in der Sigurwana Lodge auf dem Soutpansberg
- Zuoberst auf den Bergen, vollkommen abgeschieden
- Kleine Gruppe von maximal 8 Personen
- Morgen- und Nachmittagsaktivitäten, Yoga Sessions, Meditationspraxis und Pranayama
- Entdecken der vielseitigen Wildnis mit geführten Ausfahrten und Spaziergängen
- Ein wahrhaft botanisches Paradies: mehr als 320 verschiedene Baumarten, darunter ein uralter Redwood Wald und seltene Cycaden
- Archäologische Fundstätte

Deine Guides

Sabrina Krattinger

Seit Sabrina das erste Mal das südliche Afrika bereist hat, liebt sie die Wildnis und die Tiere Afrikas. So hat sie regelmässig Südafrika, Botswana, Namibia und Kenia besucht und ist mittlerweile in Südafrika zuhause. Aufgrund ihrer Begeisterung hat sie die Ausbildung zum Field and Trails Guide abgeschlossen. Ursprünglich aus der Schweiz bietet Sabrina die Safaris in Englisch und Deutsch an.

Yoga ist ein wichtiger Bestandteil ihres Alltags. Nach einer 200 Stunden Yogalehrer Ausbildung in Bern, Schweiz, hat sie weitere 300 Stunden in Südafrika absolviert. Damit wurde Yoga ein noch wichtiger Teil ihres Lebens. Das Gefühl dass ihr Yoga vermittelt, ist der Grund, weshalb sie diese Erfahrung gerne mit anderen im Rahmen unserer Yoga Safaris teilt.

Sabrina glaubt, dass wir mit Yoga unseren Geist beruhigen und eine tiefere Verbindung zu unsern Körper kultivieren. Neben der physischen Praxis integriert sie andere Aspekte aus der Yoga Philosophie, wie Pranayama und Meditation. Ihr Stil ist beeinflusst durch die Lehren des Anusara, Ashtanga, Jivamukti und der Himalaya Yoga Tradition.

Jan Hendrik Hanekom

Jan Hendrik ist ein leidenschaftlicher Professional Field Guide mit über 14 Jahren Erfahrung im afrikanischen Busch. In dieser Zeit hat er viele verschiedene Länder in ganz Afrika bereist. Geboren und aufgewachsen in



Südafrika bietet er die Safaris in Englisch und Afrikaans an.

Mit über 2 000 Stunden Walking Safaris in über 15 Reservaten und Nationalparks mit Big 5 qualifizierte sich Jan Hendrik als Professional Trails Guide und Tracker. Als FGASA-registrierter Mentor bietet er Mentorship Trails für angehende Trails Guides an.

Er besitzt eine besondere Leidenschaft für Vögel und Blumen. Mit Jan Hendrik im Busch unterwegs zu sein, ist immer ein Abenteuer und sein Enthusiasmus ist ansteckend.

Retreat Programm

Nachfolgend möchten wir dir einen kleinen Einblick in unseren Yoga Retreat geben.

Unser Programm ist jedoch nicht in Stein gemeisselt, da wir es flexibel halten und uns nach der jeweiligen Jahreszeit, dem Interesse unserer Gäste sowie anderen externen Faktoren, wie dem Wetter, richten möchten. Dennoch glauben wir, dass etwas Struktur wichtig ist und möchten dir vor allem eine Idee geben, was dich in der gemeinsamen Zeit erwartet.

An unserem ersten Tag holt dich ein privater Transfer am OR Tambo International Airport in Johannesburg ab. Es erwartet dich eine etwa 5-stündige Fahrt zum Soutpansberg. Unser Guide heisst dich am Treffpunkt willkommen und unternimmt mit dir ein 4x4 Abenteuer zur Lodge. Gäste, die mit ihrem eigenen (Miet-)Auto kommen, erhalten genaue Anweisungen zum Treffpunkt.



Nachdem wir dich herzlich bei der Lodge willkommen heissen, zeigen wir dir deine Unterkunft. Danach wartet das Mittagessen im wunderschönen Garten des Hauptbereichs auf dich.

Am Nachmittag nehmen wir dich mit auf einen ersten Spaziergang, wo wir nach der Anreise an einem hübschen Ort mit Yoga erstmal auch auf der Matte ankommen.

Das Abendessen wird im liebevoll gestalteten Hauptbereich der Lodge serviert. An kalten Tagen lädt der Kamin zum Lesen, zum geniessen der Gesellschaft oder einfach zum Aufwärmen ein.

Nachfolgend einen kleinen Einblick in die Struktur unserer Tage:

6:00 | Morgen-Meditation

7:00 | Frühstück

8:00 | Morgendliche Aktivität: Wir erkunden die Natur mit einem Spaziergang oder einer Ausfahrt. Unterwegs bewegen wir unsere Körper durch eine Asana Praxis.

12:00 | Gegen 12 Uhr sind wir zurück bei der Lodge

13:00 | Mittagessen

14:00 | Zeit für dich, zum Entspannen, die wunderschöne Aussicht zu geniessen, ein Buch zu lesen oder ein Nickerchen einzulegen.

15:00 | Nachmittag-Aktivität: Wir verbringen den Nachmittag in der Natur und nutzen die Zeit für eine Yoga Praxis.

18:00 | Geniesse den Sonnenuntergang, entspanne vor dem Kamin und ruhe dich aus nach einem ereignisreichen Tag.

19:00 | Abendessen

Während unseren Ausfahrten und Spaziergängen lernst du mehr über die einzigartige und vielfältige Flora und Fauna der Soutpansberg Region.

Umgeben von dieser wunderschönen Gegend nehmen wir uns nicht nur die Zeit die Natur zu erkunden, sondern auch für die verschiedenen Aspekte des Yogas. Den Morgen starten wir mit einer Meditation, während die Vögel erwachen und die Sonne aufgeht. Sind wir draussen in der Natur unterwegs, praktizieren wir Yoga Asana, kombiniert mit Atemübungen und Entspannung.

Durch unseren Retreat webt sich ein roter Faden aus Yoga Philosophie, der unser tägliches Üben verbindet. Schlussendlich darf dich die Praxis inspirieren und näher zu dir selber bringen.

Es gibt nur etwas, was wunderbarer ist, als Yoga zu praktizieren, und zwar Yoga draussen in dieser wunderschönen Wildnis zu üben.



Die Lodge

Die in den Soutpansbergen gelegene Lodge bietet ein einzigartiges Naturerlebnis. Die Unterkunft bietet dir wunderschöne Ausblicke in spektakuläre Naturlandschaften und ist der ideale Ort, um die große Vielfalt faszinierender einheimischer Lebewesen und Pflanzen zu erkunden, welche das 5 500 ha grosse Reservat bewohnen.

Sigurwana Lodge ist eine intime Lodge, die maximal 12 Gästen in den wunderschönen Bush Chalets, dem Ystervark und dem luxuriösen Safari Zelt unterbringen kann. Es überrascht nicht, dass Nachhaltigkeit und Umweltschutz in Sigurwana Priorität haben. Die Lodge benutzt ausschließlich frisches Quellwasser und Solarenergie.

“Die einzigartige Unterkunft bietet dir wunderschöne Ausblicke in spektakuläre Naturlandschaften.”

Der Hauptbereich bietet einen gedeckten Sitzplatz sowie einen innen gelegenen Gemeinschaftsbereich mit einem einladenden Kamin.

Frühstück und Mittagessen werden im wunderschön gepflegten Garten des Hauptgebäudes serviert, während die Abendessen im Essbereich eingenommen werden.



Mit jeder Buchung für einen unserer Yoga Retreats teilen wir unsere Liebe für Yoga, indem wir an das Earth Child Project spenden. Mit jede Spende ermöglichen wir einem Kind wöchentliches Yoga für ein ganzes Jahr. Die Kinder lernen durch Yoga und Lebensfertigkeiten sich mit sich selber und anderen zu verbinden.

Wir lieben es, unsere Yoga Retreats anzubieten und Menschen den afrikanischen Busch und die Tierwelt näher zu bringen. Nichts desto trotz sind wir uns sehr wohl bewusst, dass dies im Konflikt mit den heutigen Klimaherausforderungen steht. Aus diesem Grund pflanzen wir zusammen mit Greenpop für jeden unserer Gäste Bäume, um symbolisch den 1.4 Tonnen CO₂-Fussabdruck auszugleichen, welchen eine internationale Reise mit sich bringt.



Greenpop

JOIN THE TREEVOLUTION

Die Unterkunft

Die Chalets liegen nur einen kurzen Spaziergang von der Main Lodge entfernt. Jedes Chalet verfügt über einen herrlichen Buschblick. Durch die individuelle Einrichtung hat jedes Chalet seinen eigenen Charme.

Die Einrichtungen in Sigurwana's Busch-Chalets bieten Komfort und Privatsphäre und umfassen jeweils ein en-suite Badezimmer mit Badewanne und eine grosszügige Aussendusche.

Vor den Chalets lädt ein gemütlicher Sitzplatz dazu ein die wunderschöne Sicht in die Natur zu geniessen und den Tieren zuzuschauen, welche vorbeispazieren.

Preise

Unsere aktuellen Preise findest du auf unserer Website:

www.ilalasafaris.com

Inbegriffen:

- Unterkunft, gemäss obiger Beschreibung.
- Alle Mahlzeiten.
- Kaffee und Tee.
- Aktivitäten während des Aufenthalts.
- Transfer von und nach Johannesburg

Nicht inbegriffen:

- Flug und Flughafentaxen.
- Unterkunft vor und nach dem Retreat Safari und Transfer zum Reservat.
- Andere Getränke im Camp.
- Trinkgelder.



- Persönliche Sachen (Telefonspesen, Souvenirs, Medikamente, etc.)
- Spesen für Einreisevisa.
- Bankspesen.

Warum es uns hier gefällt

- Liegt im wunderschönen Soutpansberg.
- Intimes und äusserst vielfältiges Wildnisreservat.
- Wir lieben die atemberaubende Aussicht.
- Ausgezeichnetes Essen und das Auge fürs Detail.
- Herausragendes Personal und grossartige Gastfreundschaft.

Koordinaten

[-22.990564.29.4786111](tel:-22.990564.29.4786111)

"Erklimme die Berge
und spüre die gute Energie.
Der Friede in der Natur
wird in dich fliessen
wie der Sonnenschein,
der die Bäume nährt.
Der Wind wird dich erfrischen,
der Sturm dich mit Kraft erfüllen
und alle deine Sorgen werden
abfallen,
wie Herbstblätter."

JOHN MUIR



Zusätzliche Informationen

Erwartungen

- Das Camp ist nicht umzäunt und befindet sich in einem Tierschutzgebiet, das alle mögliche Kreaturen beheimatet.
- Es ist mit warmen bis heißen Temperaturen während des Tages und kalten bis sehr kalten Nächten zu rechnen.
- Ladestationen sind verfügbar.
- Wie mit allen Touren können wir leider das Wetter und die Tiere nicht beeinflussen. Der Reiseablauf ist flexibel, sodass wir das Möglichste aus den gegebenen Umständen herausholen können.
- Eine Reiseversicherung ist ein Muss.

Wichtige Details

- Das Angebot hängt von der Verfügbarkeit zum Buchungszeitpunkt ab.
- Die Zeiten der Aktivitäten und Mahlzeiten können ändern.
- Aufgrund der Art dieser Safari ist die Altersbeschränkung bei einem Minimum von 18 Jahren, dabei gilt der volle Preis.
- Das maximale Alter liegt bei 65 Jahren. Für Personen älter als 65 Jahren, wird ein ärztliches Attest benötigt, welches bestätigt, dass die Person physisch im Stande ist, an den Aktivitäten teilzunehmen.
- BITTE BEACHTEN, dass wir bestrebt sind, die Gäste in der angegebenen Unterkunft unterzubringen, wir uns aber

das Recht vorbehalten, diese mit einer Unterkunft ähnlichen Standards und Lage zu ersetzen.

- Die Buchungsbedingungen sind gültig.
- Die Preise gelten pro Person.

Nützliche Tipps

- **Visa/Pass:** Bitte stelle sicher: 1) dass du, wenn nötig, über ein entsprechendes Visa verfügst; 2) dass dein Pass bis mindestens sechs Monate nach der geplanten Abreise Gültigkeit hat; 3) dass dein Pass über mindestens eine leere Doppelseite verfügt. Wenn dies nicht der Fall ist, besteht die Gefahr, dass die Einwanderungsbehörde die Einreise verweigert.
- **Gesundheit:** Es sind keine zwingenden Impfungen gefordert, aber berate dich bitte vor der Abreise mit deinem Arzt. Teile von Südafrika gelten als Malariagebiet, deshalb empfehlen wir dir deinen Arzt bezüglich einer Anti-Malaria Prophylaxe (normalerweise Malorone) zu konsultieren, insbesondere wenn du das Land im Sommer (Dezember bis April) besuchst.

