

Yoga Jamaika » Urlaub und Entspannung bei den Rastas

Jamaika hat wunderschöne Strände, tiefblaues Meer und lebensfrohe Bewohner, die sich den ganzen Tag zu Reggae-Rhythmen bewegen.



Bei Rückenproblemen oder Stresssymptomen: Yoga am Beach in Jamaika.

So ein Urlaub mit Sonnenschein und Beachlife ist einfach perfekt, um den Alltagsstress hinter sich zu lassen und sich der entspannten jamaikanischen Lebensart hinzugeben.

Wer mit Rückenproblemen oder Stresssymptomen zu tun hat, kann im Jamaikurlaub, z.B. mit Yoga für Besserung sorgen.

Dazu muss man nicht unbedingt ein Wellness Resort buchen. Auch in einem der kleinen Yoga-Studios können Sie unter fachkundiger Anleitung „Gutes“ für sich tun.

Denn die Bewegungen tragen gut zur Kräftigung der Muskulatur bei, außerdem verbessert sich durch Yoga die Körperhaltung. Die Atemtechniken sind gut, um überflüssige Spannungen loszulassen.

Yoga in Jamaika inmitten tropischer Natur

Mit den allgegenwärtigen Reggae-Klängen und dem Meeresrauschen am Strand - mit gleichgesinnten Menschen und gesunder Rohkost-Ernährung. Yoga auf Jamaika bringt viel und macht auch richtig Spaß.

Denn wer den Morgen mit einer Yoga Übung am Strand beginnt und sich anschließend ein „gesundes“ Frühstück mit tropischen Früchten gönnt, startet richtig gut in den Tag. Anschließend haben Sie bei verschiedenen Ausflügen die Möglichkeit, Land und Leute kennenzulernen und die Sehenswürdigkeiten der Insel zu entdecken.

Z.B. bei einer Fahrt mit dem Bambuss-Floss durch den Tropenwald, oder Sie besuchen einen der wunderschönen botanischen Gärten.

Auf den jamaikanischen Märkten gibt es Obst und Gemüse immer ganz frisch und lecker. Für Reggae-fans gibt es kleine und größere Veranstaltungen und Reggae-partys in jedem Ort.

Wer Gospel mag, sollte Sonntags eine der vielen Kirchen besuchen und den Gesängen bei Gottesdiensten lauschen. Es gibt so viele Möglichkeiten auf Jamaika, um die Menschen, den Alltag und die Kultur der Insel kennenzulernen.

Unter der wärmenden Sonne Jamaikas bieten die Wasserfälle und Flüsse in den tropischen Wäldern eine perfekte Umgebung, um die Seele baumeln zu lassen. Die Küste von Jamaika mit den Palmen und Stränden ist ganz besonders beliebt zum Sonnenuntergang.



Die ruhigen Yoga-Atemtechniken helfen gut gegen Stress und Spannungen.

Yoga und Meditation bei den Rastas



Yoga in Jamaika wird im Gruppen- oder Einzelunterricht gemacht.

Die Rastafari Kultur auf Jamaika ist eine religiöse Tradition, die auch viel Raum und spirituelle Tiefe zum meditieren bietet.

Allerdings sind die Meditationen auf Jamaika heute in der Regel keine spirituelle Übung mehr, sondern eine Entspannung mit großartiger Wirkung.

Yoga Stunden mit deutschsprachiger Anleitung

Im Yoga-Studio haben Sie die Möglichkeit, Einzel- oder Gruppenunterricht für Yoga und Meditation unter kompetenter Anleitung zu üben.

Wir bieten Ihnen auf Jamaika Hatha Yoga, DUB Flow Yoga und Meditationen mit deutschsprachigen Yogalehrern an.

Individuelle Yoga Stunden in Jamaika

Die Yogastunden (60 min) finden nach Absprache und Wunsch auch in Ihrer Unterkunft, am Strand, im Park oder an einem Fluss statt. Yoga Einzelstunde 25,- €. Ab 2 Teilnehmer 17,- € pro Person. Für Gruppen gibt es eine Ermäßigung.

Yoga Kurs & Lifefood in Ocho Rios

Yoga und Lifefood mit Rohkost, exotischen Früchten in einem wunderschönen Ambiente so richtig zum entspannen und genießen. Mit leckeren Ital-Food-Rezepten und einer Einführung in den veganen Lebensstil der Rastas.

- 60 Minuten Yoga
- 3 Gänge Menü mit Rohkost, frisch gepressten Säften und Jelly Coconut Water
- Top-Location mit Pool und Strand in der Nähe von Ocho Rios
- Ab 4 Personen max. 10 Teilnehmer inkl. Transfer ab/bis Hotel 75,- € p.P.

Yoga on Tour

Individuelle Rundreisen in Jamaika. Diese spezielle Yoga Tour wird individuell abgesprochen und ist auch für Alleinreisende buchbar.

Yoga und Reggae

Yoga Flow begleitet mit feinstem Roots Reggae, Drumming und Ital Food (Vegan), verschiedene Locations, ab 50,- € p.P.

Wir bieten Jamaika-Reisen und ein entspanntes Programm mit viel Natur, Beach, Reggae-Lifestyle, Begegnungen mit Land und Leuten, charmante Unterkünfte und authentische Erlebnisse...

Check it out - feel alright



Yoga ist auch die Fähigkeit lernen zu wollen. Ommmmmm.



Relaxen und Yoga in Jamaika: Ein Jamaika Urlaub ist wie eine Reise ins Paradies. Die schönen Strände, die Lebensfreude der Menschen, der Tropenwald, die Rasta-Kultur und die Reggae-Vibes: die Insel hat viel zu bieten.

Es gibt eine tolle Auswahl an Unterkünften: Cottages am Meer, familiäre Guesthouses und kleine Beach-Hotels. Wenn Sie sich für einen Yoga Urlaub auf Jamaika interessieren, senden wir Ihnen gerne ein Angebot zu.