

Casita Yogaferien auf Teneriffa

Zeit für dich, Bewegung, Entspannung und Natur

Inmitten der beeindruckenden Natur Teneriffas – zwischen dem Teide und dem Ozean – biete ich eine Woche für Körper, Geist und Seele:

Yogaferien, die mehr sind als ein Kursprogramm. Sie sind eine Einladung, bei dir selbst anzukommen, durchzuatmen, neue Kraft zu schöpfen und wohltuende Routinen für den Alltag mitzunehmen.

Ich bin Bianca, Jahrgang 1976, Yoga-Therapeutin, Physiotherapeutin, Pilates-Lehrerin und Bewegungspädagogin mit fast 30 Jahren Berufserfahrung. Mein Yoga ist bodenständig, körpernah und zugleich achtsam. Ich unterrichte klassisches Hatha-Yoga, ergänzt durch therapeutische Elemente, Mobilisation und bewusste Atmung. Meinen Yogaunterricht passe ich stets an individuelle Bedürfnisse an.

Für wen sind die Yogaferien geeignet?

Für Anfänger wie Fortgeschrittene, für jedes Alter, für Menschen mit Freude an Bewegung oder dem Wunsch, wieder mehr in Verbindung mit sich selbst zu kommen – ganz ohne Leistungsdruck.

Was dich erwartet:

- kleine Gruppe
- 12 Yogaklassen* / Workshops
- sanfte Rituale zur Regeneration und zum Loslassen
- Raum für Rückzug & Naturerleben
- Inspiration für zu Hause – kleine Routinen, die bleiben dürfen

Du musst nicht besonders beweglich sein.

Egal, ob du Yoga zum ersten Mal ausprobierst oder schon länger praktizierst - du bist willkommen.

Du lernst, wie du dich wieder besser spürst, wie du mehr bei dir ankommst – körperlich und mental.

Wie du Leichtigkeit findest, neue Energie sammelst und kleine Rituale für dich entdeckst.

Und vielleicht fliegst du mit einem Lächeln zurück nach Hause.

Casita Yogaferien auf Teneriffa

| | Sa. | So. | Mo. | Di. | Mi. | Do. | Fr. | Sa. |
|------------------|-----------------------------|---------------------------------------|--|--|---------------------|--|---|--|
| 08:30 – 09:45 | | Yoga & Meditation am Morgen | | Yoga & Meditation am Morgen | | | Yoga & Meditation am Morgen | Freie Yogapraxis – Du für Dich, ich bin für dich da |
| 10:15 | | warmer Brei | warmer Brei | warmer Brei | warmer Brei | warmer Brei | warmer Brei | warmer Brei |
| 11:00 – 12:15 | | | Yoga- Workshop: Gesunder Rücken | | | Yoga Workshop: Entlastung für Schultern und Nacken | | Zimmer-Check- Out (bis 11:00) |
| 12:30 | | Mittagessen | Mittagessen | Mittagessen | Mittagessen | Mittagessen | Mittagessen | Mittagessen |
| 13:30 - 14:30 | | | | Gemeinsamer Spaziergang für alle Sinne (30 – 45 min.) | | Starke Füße – stabiler Stand (30 min.) | | |
| 14:00 – 17:30 | Anreise (15:00 – 17:30) | | | | Ausflug zum Meer | | Yoga-Workshop: sanfte Umkehrhaltungen | |
| 18:00 | Abendessen | Abendessen | Abendessen | Abendessen | Abendessen | Abendessen | Abendessen | |
| 19:30 | Begrüßung und Einführung | | | | | | | |
| 20:00 – 21:00 | | Yin Yoga Loslassen & Entspannen | Yin Yoga Loslassen & Entspannen | Yin Yoga Loslassen & Entspannen | Musik und Tanz | Yoga für die Augen und Gesichtsmassage | Rückblick und gemeinsamer Ausklang | |
| 21:00 22:00 | | | | | Feuerschale | | | |

Casita Yogaferien auf Teneriffa

Zeit für dich, Bewegung, Entspannung und Natur

Freu dich auf ein ganzheitliches Yoga- und Entspannungsprogramm, eine hochwertige und nachhaltige Unterkunft und 100 % Bioverpflegung. Stets frisch mit regionalen Zutaten zubereitet.

- Unterkunft im Zimmer mit Meerblick, eigenes Duschbad, separater Aufenthaltsraum
- riesiges Gartenparadies mit Meerblick, kleinem Pool, Wiese und vielen Rückzugsecken
- voll ausgestattetes Yogahaus im Gartenparadies, dauerhaft nutzbar
- vegan-vegetarische Vollverpflegung, täglich frisch zubereitet und 100 % Bio, auf Basis der Ayurvedaküche
- Biotee-Theke und gefiltertes Wasser durchgängig verfügbar
- 12 Yogaklassen* / Workshops, Ausflug zum Meer, Feuerschale, Musik & Tanz
- Leberwickel zur Unterstützung der Entgiftung und Entspannung
- ayurvedische "Accessoires" wie Zungenschaber, Bio-Ölzieh-Öl, Bio-Handseife
- original finnische Außensauna mit Holzfeuerung (mit Zusatzkosten)

Im Basis-Paket enthalten:

- 1 x 90 Minuten Massage, inklusive Detox-Fußbad

Möchtest du mehr als die im Basis-Paket enthaltene 1 x 90 Minuten Massage mit Detox-Fußbad? Dann wähle das Deluxe-Paket!

Im Deluxe-Paket enthalten:

- 3 x 90 Minuten Massage, inklusive Detox-Fußbad
- 2. und 3. Massage: wahlweise mit Detox-Fußbad oder Yoni-Box-Anwendung (Dampfsitzbad für den Unterleib)
- 30 min. ayurvedische Infrarot-Schwitzkabine

Wir freuen uns Dich oder Euch kennenlernen und verwöhnen zu dürfen!

Euer Casita Yogaferien-Team

*Bei weniger als 3 Gästen behalten wir uns vor die Yoga-Zeiten mit Anleitung zu reduzieren. Je nach Wetterlage passen wir das Angebot ggf. an.

Casita Ayurveda Tenerife www.casita-ayurveda.com
info@casita-ayurveda.com
Bianca +49 (0) 176 24 01 63 57
Fabienne +34 613 88 81 03, +49 (0) 176 23 58 69 40

Praktische Hinweise zu deinen Casita Yogaferien auf Teneriffa

- Wir starten unser gemeinsames Programm am Anreisetag mit dem Abendessen
- Anreise am ersten Tag: zwischen 15:00 und 17:30 Uhr.
- Zimmer-Check-out am Abreisetag: bitte bis spätestens 11:00 Uhr
- zwischen 11:00 Uhr und 12:30 Uhr dürft ihr die Anlage noch nutzen
- Wir beenden unsere gemeinsames Programm mit dem Mittagessen am Abreisetag um 12:30 Uhr.
- Unser Yoga- und Ayurvedahaus ist ein alkohol-, drogen- und rauchfreier Ort.
- Kaffee wird bei uns nicht angeboten. Wenn du magst, kannst du dir löslichen Kaffee mitbringen. Eine Kaffeemaschine gibt es jedoch nicht vor Ort.

Hinweise zum Klima und zur Kleidung:

- In den Monaten November bis März/April kann es bei uns morgens und abends und an bewölkten oder regnerischen Tagen kühl sein. Unter 10 Grad nachts und 15-16 Grad tagsüber wird es nicht. In der Sonne kann es ganzjährig gefühlt heiß sein.

Bitte mitbringen:

- Eine Stirn- oder Taschenlampe ist praktisch, wenn man im Dunkeln nochmal zum Yogahaus oder zum Sterne Schauen geht oder wir zu unserer Feuerschale auf der Yogawiese einladen. Unsere Außenbeleuchtung im über 4.000qm großen Gartenparadies hält sich sehr in Grenzen.
- Ausschließlich biologisch abbaubare Waschsubstanzen, da wir nicht an eine Kläranlage angeschlossen sind. Bei der heißen Außendusche fließt das Duschwasser direkt in den Garten.
- Hausschuhe für die kühlen Fliesenböden.
- Gartenschuhe zum schnell an- und ausziehen, da man oft rein- und rausgeht.
- Badetuch für den Pool und oder das Meer.
- Evtl. alte Unterhosen mit möglichst wenig Stoff, die bei den Massagen ölig werden können. Gerne könnt Ihr während den Massagen aber auch nackt sein oder von uns einen Einweg-Tanga erhalten.
- Bequeme Wander- oder Laufschuhe für leichte Spaziergänge auf unebenen Wegen.
- Badeschlappen oder „Ölsocken“, um im Haus zur Massage und von dort zur Dusche zu gehen.

Casita Yogaferien auf Teneriffa

Preise:

Yogaferien über Silvester (27.12.2025 - 03.01.2026)

Basis-Paket 1.405 EUR (DZ) 1.605 EUR (EZ)

Deluxe-Paket 1.775 EUR (DZ) 1.975 EUR (EZ)

Hinweis: Bei Buchung bis zum 30. September 2025 erhältst du 100 EUR Frühbucherrabatt auf die Pakete der Silvesterwoche.

Diese Preise gelten für alle regulären Yogaferienwochen ab Januar 2026

Basis-Paket 1.305 EUR (DZ) 1.505 EUR (EZ)

Deluxe-Paket 1.675 EUR (DZ) 1.875 EUR (EZ)

Casita Ayurveda Tenerife www.casita-ayurveda.com

info@casita-ayurveda.com

Bianca +49 (0) 176 24 01 63 57

Fabienne +34 613 88 81 03, +49 (0) 176 23 58 69 40

Bianca – Physiotherapeutin, Yoga- Therapeutin, Körperarbeiterin & Naturmensch



Jahrgang 1976, seit fast 30 Jahren begleite ich Menschen mit Freude und Leidenschaft in Bewegung, Stille und persönlichem Wachstum.

Als Physiotherapeutin, Yoga-Therapeutin, Pilates-Lehrerin sowie Fitness- und Aerobik-Trainerin bin ich tief im Körper zuhause – und liebe es, Bewegung als Weg zu innerer Balance und Lebendigkeit zu vermitteln.

Meine Kurse, Workshops und Retreats sind geprägt von ganzheitlichem Denken, einer tiefen Verbindung zur Natur und einem feinen Gespür für das, was Menschen gerade brauchen. Ich bin Körperarbeiterin mit Herz – klar, einfühlsam, humorvoll und kraftvoll zugleich.

Teneriffa hat mein Herz erobert.

Im Sommer 2021 habe ich die Insel zum ersten Mal besucht – und mich sofort verliebt: in die Wüste im Süden, die Berglandschaft im Norden und das milde, kraftvolle Klima. Als leidenschaftliche Taucherin, Kletterin und Wanderin ist Teneriffa für mich ein Ort der Fülle und Inspiration.

2024/2025 habe ich gemeinsam mit meinem Sohn und unserem Hund im Van auf der Insel überwintert – und durfte dabei auch Fabienne und Tobias kennenlernen sowie ihr liebevoll gestaltetes kleines Paradies: die Casita Ayurveda. Aus dieser Begegnung entstand eine wunderbare Verbindung – und die Idee, gemeinsam Yogaferien an diesem besonderen Ort anzubieten.

Ich freue mich, dich mit meiner Energie, meiner Erfahrung und meiner fröhlich-ruhigen Art auf dieser Reise zu begleiten – hin zu mehr Präsenz, Klarheit, Entspannung und Lebendigkeit.