

Yoga Retreat im Farmhouse Resort & Spa in Kambodscha

Entspannung und neue Kraft tanken im Yoga-Retreat. Mit Ihrer Teilnahme unterstützen Sie

Bringen Sie Körper, Geist und Seele mit Yoga und gesunder Ernährung aus eigenem Anbau in Einklang und unterstützen Sie gleichzeitig das Hilfswerk Smiling Gecko in Kambodscha. Ein grosser Teil der Einnahmen fliesst in das Schulprojekt. Erleben Sie die kambodschanische Kultur und Gastfreundschaft, besuchen Sie den Farmhouse Campus, das Schulhaus, das House of Culture & Music sowie einen Tempel und geniessen Sie ein exklusives Fine Dining mit Chef Mariya Un Noun. Das Yoga-Retreat legt den Fokus auf Selbstfürsorge, innere Ruhe und neue Energie. Sanftes Hatha- und Kundalini-Yoga, Atemübungen, Meditation, Mantras und Klangheilung verbinden sich mit Achtsamkeit, Stille und einer harmonischen Umgebung im Farmhouse Resort & Spa.

Dieses Reiseprogramm wurde mit grösstmöglicher Rücksicht auf die Natur und die kulturellen Werte konzipiert. Wir versuchen, die lokalen Gemeinschaften so weit wie möglich zu unterstützen und nutzen unsere Erfahrungen, um uns eng mit den Menschen in Indochina zu verbinden.

AYURVEDA & YOGA TRAVEL

AUF EINEN BLICK

6 Tage

ab CHF 2'100.-

Yoga

Zweisprachige Yogalehrerin (EN/DE)

Gruppenreise (5-18 Teilnehmer*innen)

- Yoga Retreat im Farmhouse von Smiling Gecko
- 7-Gang-Menü «Fine Dining», kreiert von Chefköchin Mariya Un Noun
- Yoga und Meditation mit Yogalehrerin Rebecca Robinson
- Besuch und Unterstützung des Smiling Gecko Schulprojekts

AYURVEDA & YOGA TRAVEL

Reisedaten

08.11.2026 - 13.11.2026	Buchbar	CHF 2'100.-

Reiseprogramm

Programm

1. Tag, 8. November 2026 (F/-/A)
Individuelle Ankunft im Farmhouse Resort & Spa Smilling Geckos
17.00h – 18.30h: „Meet & Greet“ mit einem leichten Yoga & Meditationsprogramm.
Ab 19.30h: Gemeinsames Abendessen, à la carte

2. Tag, 9. November 2026 (F/-/A)
08.00h – 09.30h: Yoga, Meditation & Soundhealing
09.30h – 10.30h: Gemeinsames Frühstück
13.00h – 14.30h: Farmhausbesichtigung, Spezialführung
17.00h – 18.30h: Yoga, Meditation
Ab 19.30h: Gemeinsames Abendessen, à la carte

3. Tag, 10. November 2026 (F/-/A)
06.45h – 08.00h: Schulhausbesichtigung Smiling Gecko,
08.00h – 09.30h: Yoga, Meditation & Soundhealing
09.30h – 10.30h: Gemeinsames Frühstück
13.00h – 17.00h: Zeit für individuellen Lunch, SPA, Pool, Massage
17.00h – 18.30h: Yoga, Meditation
Ab 19.30h: Gemeinsames Abendessen, à la carte

4. Tag, 11. November 2026 (F/-/A)
05.00h – 06.30h: Sunrise Yoga, Meditation & Soundhealing
08.00h – 09.30h: Gemeinsames Frühstück
09.30h – 16.00h: Zeit zum Relaxen, Besichtigung des hauseigenen Shops mit handgefertigten Farmhausprodukten, Pool, SPA, individueller Lunch
16.00h – 18.00h: Besichtigung des nahegelegenen Tempels
Ab 19.00h: Gemeinsames Abendessen, à la carte

5. Tag, 12. November 2026 (F/-/A)
07.30h – 09.00h: Yoga, Meditation & Soundhealing
09.30h – 10.30h: Gemeinsames Frühstück
10.30h– 16.00h: Zeit zum Relaxen, individueller Lunch
16.00h – 17.00h: Bildvortrag über die Entstehungsgeschichte des Smiling Gecko Campus.
17.00h – 18.30h: Yoga, Meditation
Ab 19.00h: 7-Gänge Menü „Fine Dining“, kreiert von Chefköchin Mariya Un Noun

6. Tag, 13. November 2026 (F/-/A)
Am Morgen kommen wir noch einmal in den Genuss einer Yoga und Meditations Session mit anschliessendem Frühstück. Anschliessend gilt es, die letzten Stunden im Farmhouse zu geniessen, bevor wir uns am Nachmittag in Richtung Flughafen von Phnom Penh aufmachen, um die Heim- oder Weiterreise anzutreten.

Hinweise: F = Frühstück, M = Mittagessen, P = Picknick, A = Abendessen

Programmänderungen bleiben ausdrücklich vorbehalten.
Gerne organisieren wir für Sie die Flüge sowie auch weitere Reiseleistungen in Kambodscha und Südostasien.

Im Preis inbegriffen

- Yoga gemäss Programm mit Yogalehrerin in englischer Sprache
- 5 Übernachtungen im Farmhouse in einem Bungalow Deluxe inkl. Halbpension und einem Fine Dining

Im Preis nicht inbegriffen

- Flüge nach /ab Phnom Penh
- Transfer Flughafen - Unterkunft - Flughafen (Preis auf Anfrage)
- Visum
- Nicht erwähnte Getränke und Mahlzeiten
- Persönliche Ausgaben
- Trinkgelder

Preise

- Retreat pro Person im Doppelzimmer CHF 2'100.-
- Retreat pro Person im Einzelzimmer CHF 2'600.-
- Upgrades: Premium Bungalow: Zuschlag CHF 150.-/Person; Luxury Suite: Zuschlag CHF 500.-/Person
  Individuelle Vor- oder Nachprogramme können über Ayurveda & Yoga Travel organisiert werden.

Hinweise

Yoga
Gezielte Yoga- und Atemübungen sorgen für mehr Flexibilität und helfen Ihrem Körper angestaute Spannungen zu lösen. Ihr Körper kommt mehr ins innere Gleichgewicht und Ihr Geist kann dadurch Klarheit erlangen. In den Unterricht werden Hatha & Kundalini Yoga Asanas (Körperhaltungen), Atemübungen, heilende Mantras sowie Meditationen integriert. Yoga-Anfänger*innen sind herzlich willkommen.

Yoga-Ausstattung vor Ort
Yogamatten, Blöcke und Decken sind vorhanden. Gerne können Sie Ihre eigene Yogamatte/Meditationskissen mitbringen.

Yogalehrerin Rebecca Robinson
Rebecca Robinson ist in Nordamerika geboren und hat sich vor vielen Jahren in der Schweiz niedergelassen. Sie ist Mutter von drei Kindern und begann ihre Yoga-Reise vor 29 Jahren. Yoga wurde zu ihrer Leidenschaft und öffnete ihr die Türe zur Spiritualität. Rebecca ist zertifizierte IKYTA

3HO Kundalini Yoga- und Meditation-Lehrerin und Hatha Yogalehrerin. Sie begann ihr Studium am Guru Ram Das Zentrum für Medizin und Humanology. Ihre Ausbildung in Asthanga Yoga hat ihr dabei geholfen, in den «flow» zu kommen. Sie ist eine engagierte und disziplinierte Lehrerin. Rebecca praktiziert täglich Yoga und Meditation und unterrichtet Einzel- und Gruppenstunden. Es ist ihre Berufung, Menschen dabei zu helfen, Blockaden zu lösen und zu sich selbst zu finden. Rebecca leitet Frauencamps, Detox-Wochen und Workshops in der ganzen Schweiz. Seit über 14 Jahren unterrichtet sie im Yoga- und Therapiezentrum Seeschau in Erlenbach sowohl Erwachsene als auch Teenager.

Unterkunft Retreat
Das Farmhouse Resort des Smiling Gecko Campus in Kambodscha bietet ein einmaliges Erlebnis für Reisende, die Komfort mit sozialem Engagement verbinden möchten. Eingebettet in die idyllische Landschaft Kambodschas, kombiniert das Resort nachhaltigen Tourismus mit lokaler Kultur und traditioneller Architektur. Gäste geniessen geschmackvoll eingerichtete Zimmer und herzliche Gastfreundschaft. Gleichzeitig unterstützt das Resort die Smiling Gecko-Initiativen, die lokale Gemeinschaften durch Bildung, nachhaltige Landwirtschaft und handwerkliche Projekte fördern.

Gesundheit
Körperliche und geistige Gesundheit wird für alle Teilnehmenden (Mindestalter 16 Jahre) vorausgesetzt. Dieses Yoga Retreat ist kein Ersatz für eine Psychotherapie und/oder medizinische Behandlung. Bei Gesundheitsproblemen oder bei einer Schwangerschaft bitten wir Sie, vorab die Erlaubnis eines Arztes einzuholen.

Smiling Gecko NGO
Der grösste Teil der Einnahmen des Retreats fliesst in das Smiling Gecko Schulprojekt, zur Unterstützung und Finanzierung des Unterhalts der Schule.

Visa und Einreisebestimmungen
Wir empfehlen ein eVisa, welches Sie im Voraus online einholen können. Das Visum kann selbständig auf www.evisa.gov.kh beantragt werden (Kosten USD 36.- für 30 Tage Aufenthalt, zahlbar per Kreditkarte). Auf Wunsch können wir das eVisa für Sie beantragen und mit den anderen Reisekosten verrechnen (Kosten CHF 50.-)



