

JE WIEBELT MET JE
TENEN DOOR DE
RODE AARDE, ZIT
ONDER DE
STERRENHEMEL BIJ
HET KAMPVUUR EN
JE BLIK RUST BIJ
HET KRIEKEN VAN
DE DAG OP DE RIFT
VALLEY

...
JE LAAT DE WIND
VANAF HET
VICTORIA MEER
SPELEN MET JE
HAAR EN OOK JIJ
SPEELT WEER

MOYOLIFE RETREATS

Astrid Ogelo
Moyolife
Kolkrijst 35
3828 EJ Hoogland
tel 0648821182
mail info@moyolife.nl
www.moyolife.nl

YOGA REIS KENIA

5 T/M 14 JUNI 2023

EEN ONCE IN A LIFETIME YOGA REIS IN KENIA

Je hebt echt even alles achter je gelaten en bent er helemaal voor jezelf. Je eigen droom achterna.

Je knijpt je stiekem een paar keer in je arm om te voelen, of je niet toch gaat ontwaken. Maar nee, je bent er echt. Kenia.

Kenia is rauw en zacht, back to basic en luxe en comfort, confronterend en omarmend.

Yoga, meditaties, ontspanningssessies en de prachtige Keniaanse natuur.

Dit ga je nooit meer vergeten...



ASTRID OGELO NEEMT JE MEE NAAR HAAR HUIS OP EEN HEUVEL IN KISUMU

MOYO HOMESTAY KISUMU

Kisumu is de 3e grote stad van Kenia gelegen aan een baai van het grootste zoetwater meer van Afrika, het Victoria meer. Een immens natuurgebied vol leven. Nijlpaarden, vissen, duizenden soorten vogels, krokodillen. Even buiten de stad hebben Alex en Astrid op een heuvel hun huis gebouwd. Astrid nodigt je uit om in juni 2023 hier te verblijven voor een retraite. Een reis naar jezelf.

DE REIS



MAILI SABA NAKURU

Misschien ben je één keer in Kenia. Dan kan een safari in een prachtig park niet ontbreken. Vlakbij Nakuru National Parc verblijf je 2 nachten in deze op basis van aid & trade opgezette safari lodge met uitzicht over een krater van de grote Rift Valley. Met jouw verblijf ondersteun je Ujima Foundation!



RONDO RETREAT KAKAMEGA

Vanuit onze thuis basis maak je uitstapjes naar een paar van de mooiste plekken van Kenia. Een nacht in een koloniaal retreat centrum midden in de jungle bijvoorbeeld. Met een kundige gids maak je een jungle hike en Astrid geeft een vroege yoga les in de prachtige tuin van het retreat centrum.



YOGA EN MEDITATIE

Bijna dagelijks verzorgt Astrid yoga en meditatie lessen op het dakterras van haar huis in Kisumu en op mooie plekken in de Keniaanse natuur. Zachte flows vanuit dru yoga en meditatieve ontspanning in yin yoga sessies.



WAT, WANNEER EN HOE

Op **5 juni 2023** kom je aan in Kisumu. We halen je op van Kisumu International Airport of je komt vanuit Nairobi over de weg. Aan jou de keuze. De retraite begint op 5 juni. Op de 3e dag van je verblijf ga je op weg naar Kakamega forest. Je blijft hier 1 nacht. Terug in Kisumu verken je het Victoria meer vanaf het water, maak je een dansje op Afrikaanse live beats en geniet je van rust, het "gewone" Keniaanse leven en lees je eindelijk dat boek uit. Dag 7 vertrek je naar Nakuru, waar je 2 nachten blijft. Daarna sluit je jouw retraite af in Kisumu op **14 juni**. Wil je nog meer genieten van de Keniaanse natuur? Of relaxen op de witte stranden? Wij geven je reis tips!



ALLE OVERNACHTINGEN ZIJN OP BASIS VAN EEN TWEEPERSOONS KAMER. EEN EENPERSOONSKAMER KAN IN RONDO RETREAT EN MAILI SABA TEGEN BIJBETALING EN BIJ BESCHIKBAARHEID.

SAFARI EN JUNGLE HIKE

Naast de yoga lessen maken we tijd voor een game drive in Nakuru National Parc. Een park waar je tussen de zebra's kunt staan en je kunt vergapen aan vele Afrikaanse dieren. De parc fee en de begeleiding van een gids zijn inbegrepen. Kakamega forest is een laatste stuk oerjungle in Kenia. Hier maak je met een gids een mooie wandeling en krijg je veel te horen over de planten en dieren van het bos.

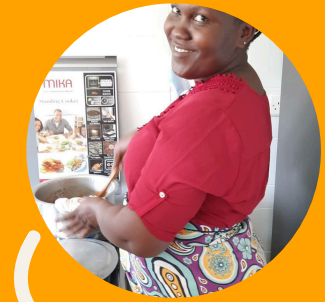


BOOTTRIP

Vanuit hot spot Dunga Hill Camp pal aan het Victoria meer ga je het meer op voor een boottrip. Het Victoria meer is ultiem genieten voor bird lovers. Er is een aardig grote populatie nijlpaarden in het meer. Wie weet spot je er een paar! Vanaf het water zie je de vissersdorpjes aan de kust en ben je getuige van hoe het meer een stempel drukt op de levenswijze van de "lake people", de Luo's.



INCLUSIEF



MAALTIJDEN

Wanneer we thuis in Kisumu eten en drinken zijn die maaltijden en drankjes inbegrepen. We genieten van de Keniaanse keuken, vegetarisch en met vlees of vis is beide mogelijk. Ook zijn bij Rondo retreat center de maaltijden inbegrepen. Bij Maili Saba is het ontbijt inbegrepen. Alle andere maaltijden en drankjes komen voor eigen rekening.

VERVOER

Met onze safari van brengt een chauffeur je naar alle programma onderdelen. Dit vervoer is inbegrepen in de prijs. Ook halen we je van en brengen we je naar Kisumu International Airport voor je binnenlandse vlucht. Wil je zelf ergens naartoe? We geven je tips of regelen een taxi voor je. Trips die je zelf onderneemt zijn exclusief.



EEN UNIEKE ERVARING

Je gaat mee met deze retraite, als je een diepe "ja" voelt. Die "ja" is emotionele energie. Geld is ook energie. Hoe druk je emotionele waarde uit in euro's? Wat mag een onvergetelijke ervaring kosten? Daar zijn de meningen altijd over verdeeld. Wat is het jou waard? Wat wil en kan jij er voor opzij leggen en hoe graag wil je deze reis beleven om dat ook daadwerkelijk te doen? Dat is aan jou. Deze reis kost € 1950,-. Dat is met 30% korting, omdat het de eerste retraite is in Kenia. Overnachtingen, maaltijden bij ons thuis, vervoer binnen Kenia naar programma onderdelen, parc fees, gidsen en alle yoga, meditatie en ontspanningssessies zijn inclusief.



JE REGELT ZELF JE VLUCHT VAN NEDERLAND NAAR KENIA. WE HALEN JE BIJ AANKOMST OP VAN KISUMU AIRPORT.

€ 1950,-

GEZONDHEID

Verzeker je reis goed. Neem een annuleringsverzekering en een reisverzekering met medische dekking en repatriëring. Ga voor je op reis gaat naar de GGD of je huisarts voor advies over inentingen en anti malaria pillen. De wegen in Kenia zijn soms wat hobbelig. Reizen door de natuur van Kenia vergt wat van je lijf.



SARAH VIJZELMAN



Sarah is gezinscoach en heeft een jarenlange ervaring in de Keniaanse reisbranche. Zij woont met haar vriend en 2 dochters in Nairobi en werkt daar momenteel, naast haar coach werk, als lerares op de Nederlandse school. Een belangrijke kracht op de achtergrond voor het regelen van allerlei zaken rondom de retraite in Kenia. Ook kan zij tips geven over een eventuele vervolg reis.

ASTRID OGELO

Astrid is yoga en meditatie docent, holistisch warrior coach en klank healer. Ze is getrouwd met Alex, die zij ontmoette in Kisumu, west Kenia. Met hun 2 kinderen genieten ze zo vaak als kan van hun tweede thuis in Kisumu. Stapje voor stapje bouwen ze aan het huis verder en hun droom om nog vaker in Kenia te kunnen zijn.



VEILIGHEID

Rustig en diep kunnen slapen is belangrijk. Een veilig gevoel is dan een voorwaarde! Ons huis is goed beveiligd. Daarnaast zorgen we voor nachtbewaking. Er zijn bij de andere accommodaties tevens nachtwakers. Er zijn echter nooit garanties te geven omtrent veiligheid. Ook niet in je eigen huis. Er worden maximale maatregelen genomen omtrent de veiligheid van bezoekers aan Kenia. Toch zit een ongeluk altijd in een klein hoekje en neem je hoe dan ook altijd een bepaald risico door op reis te gaan.

