

## **Casita Yogaferien auf Teneriffa mit Jessie**

### **Zeit für dich, Ruhe, Lebendigkeit und Verbindung zu Körper, Geist 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 Jessica, Jahrgang 1992, zertifizierte Yoga-Lehrerin mit Fokus auf Ashtanga- und Vinyasa Yoga. Mein Unterricht ist kraftvoll und dynamisch, gleichzeitig geprägt von Achtsamkeit, bewusster Atmung und einem klaren therapeutischen Blick auf den Körper.

Ich lege großen Wert darauf meinen Yogaunterricht individuell anzupassen, sodass jede Person entsprechend ihrer eigenen Möglichkeiten und Bedürfnisse praktizieren kann. Ich begleite Menschen dabei, mehr Stabilität, Balance und innere Ruhe zu finden, sowohl auf der Matte als auch im Alltag.

#### **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 von maximal 8-10 Teilnehmern
- 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.

## **Zeit für dich, Ruhe, Lebendigkeit und Verbindung zu Körper, Geist und Natur**

Freu dich auf ein ganzheitliches Yoga- und Entspannungsprogramm, eine liebevoll geführte und ökologisch ausgerichtete Unterkunft und leckere ayurvedische Verpflegung, stets frisch mit vielen regionalen und ökologischen Zutaten zubereitet.

### **Unterkunft im Zimmer mit Meerblick, eigenes Duschbad, separater Aufenthaltsraum, und:**

- riesiges Gartenparadies mit Meerblick, kleinem Pool, Wiese und vielen Rückzugsecken
- voll ausgestattetes Yogahaus im Gartenparadies, dauerhaft nutzbar
- vegan-vegetarische Vollverpflegung, täglich frisch zubereitet und auf Basis der Ayurvedaküche
- Biotee-Theke und gefiltertes, mineralisiertes 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)

### **Inkludiert im Basis-Paket:**

- 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 unser Deluxe-Paket!

### **Zusätzlich noch im Deluxe-Paket:**

- Drei weitere 90 Minuten Massagen, inklusive Detox-Fußbad.
- Bei der 2. und oder 3. Massage kann statt dem Detox-Fußbad eine Yoni-Box-Anwendung (Dampfsitzbad für den Unterleib) gewählt werden.
- Drei Mal 30 min. ayurvedische Infrarot-Schwitzkabine im Anschluss an drei Massagen.
- Bademantel gratis.
- 1-2 persönliche Begleitungen des Leberwickels.

Wir freuen uns Dich kennenlernen und verwöhnen zu dürfen!

Dein 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](http://www.casita-ayurveda.com) - Stand 13.03.2026**

**+34 613 88 81 03 - [info@casita-ayurveda.com](mailto:info@casita-ayurveda.com) - +49 176 23 58 69 40**

**Jessica: +34 692 033 232**

## **Praktische Hinweise zu deinen Casita Yogaferien auf Teneriffa**

- Unser gemeinsames Programm startet am Anreisetag um 18:00 Uhr mit dem Abendessen.
- Anreise am ersten Tag: zwischen 15:00 und 17:30 Uhr, dass Zeit für eine Führung bleibt.
- Zimmer-Check-out am Abreisetag: bitte bis spätestens 10:00 Uhr
- Am Abreisetag endet unser Programm um 12:30 Uhr mit dem Mittagessen, was sonst auch mitgenommen werden kann.
- 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 Celsius nachts und unter 15 Grad Celsius tagsüber wird es nicht. In der Sonne kann es ganzjährig gefühlt warm/heiß sein.

### **Bitte mitbringen:**

- Eine Stirn- oder Taschenlampe ist praktisch, wenn man im Dunkeln nochmal zum Yogahaus oder zum Sterneschauen geht oder wir zu unserer Feuerschale auf der Yogawiese einladen. – Unsere Außenbeleuchtung ist nicht nicht sehr hell!
- Ausschließlich biologisch abbaubare Waschsubstanzen, da wir nicht an eine Kläranlage angeschlossen sind.
- Hausschuhe für die Fliesenböden. – Alle Innenräume sind bei uns straßenschuhfrei.
- Gartenschuhe zum schnellen An- und Ausziehen, da man oft rein- und rausgeht.
- Badetuch für den Pool und oder das Meer, gerne auch eigenes Saunahandtuch.
- 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“ für den Weg zur Massage und von dort zur Dusche.
- Wintermonate (Nov-März/April): warme Socken, warmer Pullover für kühle Morgen/Abende.

## **Casita Yogaferien auf Teneriffa**

### **Termine und Preise 2026/ 2027**

#### **Mai 2026**

02.05.2026 - 09.05.2026

#### **Juni 2026**

13.06.2026 - 20.06.2026

20.06.2026 - 27.06.2026

#### **September 2026**

19.09.2026 - 26.09.2026

#### **Oktober 2026**

10.10.2026 - 17.10.2026

#### **November 2026**

07.11.2026 - 14.11.2026

28.11.2026 - 05.12.2026

#### **Dezember 2026**

12.12.2026 - 19.12.2026

#### **Januar 2027**

02.01.2027 - 09.01.2027

30.01.2027 - 06.02.2027

#### **Februar 2027**

27.02.2027 - 06.03.2027

#### **April 2027**

03.04.2027 - 10.04.2027

#### **Mai 2027**

01.05.2027 - 08.05.2027

29.05.2027 - 05.06.2027

#### **Juni 2027**

19.06.2027 - 26.06.2027

#### **Preise:**

Diese Preise gelten für alle regulären Yogaferienwochen ab Januar 2026

Basis-Paket ab 1.235 EUR (DZ)

Deluxe-Paket 1.605 EUR (DZ)



## **Jessica Volk**

Meine Leidenschaft ist es, Menschen durch Bewegung, Bewusstsein und feine Körperarbeit in ihre innere Balance zu begleiten. Ich unterstütze körperliche, mentale und energetische Prozesse und arbeite ergänzend mit Energiearbeit, Reiki (Rainbow Reiki®, Usui Reiki & Marayana Sayi® Aura), Klangschalen und Frequenzimpulsen, um das Nervensystem zu beruhigen und ganzheitliches Wohlbefinden zu fördern.

Als Yogalehrerin und therapeutische Masseurin lasse ich mich vom dynamischen Flow des Ashtanga-Yoga ebenso inspirieren wie vom Loslassen im Yin-Yoga. Meine Kurse und Retreats verbinden Kraft, Beweglichkeit und Ruhe, immer mit einem feinen Gespür dafür, was Menschen gerade brauchen.

Musik und Sinneswahrnehmung spielen in meiner Arbeit eine besondere Rolle. Ich liebe es, Räume zu schaffen, die über das Sehen hinausgehen, durch achtsames Hören, feine Düfte, Öle, Schwingungen und Klänge, die spürbar machen, was oft jenseits von Worten liegt.

Teneriffa begleitet mich seit vielen Jahren. 2010 lebte ich hier ein Jahr, seit Sommer 2025 lebe ich dauerhaft auf der Insel, gemeinsam mit meinem Welpen. Die Kraft der Natur, die Nähe zum Meer und die Berglandschaften inspirieren meine Arbeit und geben jedem Kurs eine besondere Tiefe.

Ich freue mich, dich mit meiner Erfahrung, Energie und fröhlich ruhigen, zugleich kraftvollen Art zu begleiten, hin zu mehr Präsenz, Entspannung und Lebendigkeit.

## **Kurzinformationen**

220 Stunden Yoga-Lehrerausbildung (AYA-anerkannt)

Spezialisiert auf Vinyasa- und Ashtanga-Yoga

Therapeutische Masseurin & ausgebildet in Reiki