

Dem November entfliehen Yoga Retreat im Osten Mallorcas



*"Happiness is not something that comes ready made.
It comes from your own actions." (Dalai Lama)*

1. Tag (Do., 02.11.2017)

- * bis mittags: individuelle Anreise
- * am Nachmittag: Shuttle nach Artà zum Garten der Frauen Führung und Meditation

2. Tag (Fr. 03.11.2017)

- * 90 Min. Yogaeinheit (Vinyasa Flow & Yin)
- * gemeinsames Frühstück
- * Spaziergang nach Son Servera und Marktbesuch
- * Mittagessen (Selbstzahler)
- * Zeit zur freien Verfügung
- * kleine Yogaeinheit am Strand
- * individuelle Abendgestaltung

3. Tag (Sa., 04.11.2017)

- * 90 Min. Yogaeinheit (Vinyasa Flow & Yin)
- * gemeinsames Frühstück
- * geführte Wanderung und kleine Meditation zur Eremitage Betlem
- * Zeit zur freien Verfügung
- * gemeinsames Essen am Abend im Hotel

Leistungen:

täglich mindestens 90 Minuten Yogaeinheit
ein Abendessen inkl. Getränke
Eintritt und Führung Garten der Frauen inkl. Snack
Geführte Wanderung zur Eremitage inkl. Lunchpaket
professionelle Organisation - individuelle Betreuung

nicht enthalten:

Flüge | Transfers ab/bis Flughafen | weitere Verpflegung | Reiseversicherungen (Krankheit, Gepäck etc.)
Hinweis: Ab/bis Flughafen Palma de Mallorca fährt ein Direktbus nach Cala Millor (12,- Euro/Person und Fahrt)

Weitere Hinweise:

Anmeldeschluss: 01.10.2017, bitte nutze hierfür das beiliegende Formular | Anzahlung: 150,- Euro bei Buchung | Restzahlung: 240,- Euro in bar vor Ort | Anmeldung gültig, sobald der Betrag gezahlt ist.
Teilnehmerzahl: maximal 15 Personen, mindestens 8 Personen

4. Tag (So., 05.11.2017)

- * 90 Min. Yogaeinheit (Vinyasa Flow & Yin)
- * gemeinsames Frühstück
- * individuelle Abreise

Übernachtung und Kosten:

Hotel Villa Miel, Cala Millor
Doppelzimmer: 40,- Euro/Nacht
Einzelzimmer: 30,- Euro/Nacht
Frühstück: 10,- Euro/Person
Verlängerungsnächte möglich

Informationen, Anmeldung und Kontakt:

Anna von Lady's First Mallorca:

anna@ladysfirst.es

Jana Maria von Yoga Sol Mallorca

namaste@yogasolmallorca.com

02. bis 05. November 2017
Kosten: 390,- Euro pro Person
zzgl. Hotelzimmer und Frühstück

Dem November entfliehen Yoga Retreat im Osten Mallorcas



Wer und was Euch erwartet

Anna Hermann

hat sich mit Ladys First das Ziel gesetzt interessierten Frauen und gerne auch Männern das wirkliche Mallorca zu zeigen. Abseits des Touristenrummels bietet diese Insel so unglaublich viel. Eintauchen in die mediterrane Lebensweise und Kultur. Traditionen und Geschichten von der Insel und seinen BewohnerInnen erfahren... Mit viel Genuss und Lebensfreude aber auch mit Respekt, damit wir die Schönheit dieser Insel bewahren können.

www.ladysfirst.es



Jana Maria Schaefers

„Unsere Verabredung mit dem Leben findet im gegenwärtigen Augenblick statt. Und der Treffpunkt ist genau da, wo wir uns gerade befinden.“ (Buddha)



Durch das Tourismuswirtschaftsstudium bin ich durch einige Städte im In- und Ausland gezogen und habe Land und Leute näher kennen lernen dürfen.

Nach einiger Zeit im Kongresswesen habe ich mein Hobby zum Beruf erklärt: Yoga ist für mich die Verbindung von Körper, Seele und Geist. Mein Motto: Jeder der atmen kann, kann auch Yoga.

Ich bin 200h AYA zertifizierte Yogalehrerin und bilde mich ständig weiter. In der Ausbildung wurde sehr viel Wert auf die korrekte Ausrichtung in den Asanas und die Verbindung von Atem und Bewegung gelegt. Dies gebe ich

an meine Schüler weiter. Besonders wichtig für mich als Yogalehrerin ist, dass ich individuell auf jeden Einzelnen eingehe.

www.yogasolmallorca.com

Hotel Villa Miel

„Als kleines, familiäres, gemütliches und bodenständiges Hotel, eingebettet in einer wunderschönen mallorquinischen Gegend, sind wir stolz darauf, mit echtem luxuriösem Komfort sowie persönlicher Betreuung aufwarten zu können. Uns liegt vor allem daran, unsere Gäste zu verwöhnen. Unser Hotel verfügt über 14 Zimmer, für Wünsche haben wir stets ein offenes Ohr – denn wir lieben unsere Arbeit und sehen darin die Voraussetzung für den bestmöglichen Service.“ Antonia

www.hotelvillamiel.com

