



Im Package ist ein 30min Yoga-Personal
Training und eine geführte
Mandelblüten-Wanderung inkludiert!



Yoga Retreat



Yoga zur Mandelblüte auf Mallorca
24.2.-2.3.2024

mit Astrid Carmilla & Katharina

Yoga Retreat

Über uns:

Wir sind **Astrid** aus Wien und **Katharina** aus der Nähe von Berlin. Uns beide verbindet eine **langjährige Freundschaft** und unsere **Leidenschaft für Yoga**. Der Gedanke, **gemeinsam eine Yoga-Reise anzubieten**, war lange unser Wunsch und nun erwartet dich eine Reise mit **2 Yoga-Lehrerinnen** auf die schöne **Insel Mallorca**. Wir praktizieren gemeinsam Yoga, genießen die Natur, die Ruhe und natürlich das gute Essen.

Astrid ist Dipl. Hatha-Yoga-Lehrerin, Yoga-Therapeutin und ärztlich geprüfte Aromafachberaterin.

Mein Motto: Werde DU DIR SELBST zum Lehrer, indem du lernst auf deine innere Stimme zu hören, achtsam mit dir und deinem Körper umzugehen.

Weitere Infos findest du unter:
www.astrid-yoga.com

Katharina ist Vinyasa-, Kinder- und Teen-Yoga-Lehrerin, unterrichtet Erwachsene und Kinder jeden Alters. Sehr am Herzen liegen ihr Familien-Yoga Workshops, wo "alt und jung" zusammenkommen, um gemeinsam Yoga zu praktizieren und Spaß zu haben.

Mein Motto: Gönn' dir eine Auszeit vom Alltag! Fokussiere dich wieder mehr auf DICH und DEINEN Körper.

Weiter Infos findest du unter:
www.katharina-garudayoga.de

Unsere Location:

Die **Finca Son Manera** liegt im Herzen Mallorcas, auf einem kleinen Hügel am Ortsrand von **Montuiri**.

Diese **Oase der Ruhe**, ist der perfekte Ort, um in entspannter Atmosphäre abschalten zu können. Der **weitläufige Garten** lädt zum Spaziergehen ein und im **400qm großen SPA Bereich** bieten ein Indoor-Pool, eine Finnische- und eine Bio-Sauna sowie eine Infrarotkabine alles was es zum Entspannen braucht (Nutzung im Preis inkludiert). Ebenso steht ein **umfangreiches Massage- und Kosmetikangebot zur Verfügung**, welches gegen Aufpreis dazugebucht werden kann.

Retreat-Programm:

An **5 Tagen** wird es **morgens** eine **kräftigende und fließende Yoga-Einheit** und **abends** einen **ruhigen, sanften Yoga-Flow**, ergänzt mit **Yin Yoga Einheiten**, **Entspannungstechniken** (Yoga Nidra) und **einfachen Meditationen** sowie **Atemübungen**, geben.

Unser Yoga-Programm ist für alle, die regelmäßig Yoga praktizieren, aber auch für sportlich Geübte geeignet.

Am An- und Abreisetag, sowie am Mittwoch, findet kein Yoga statt. Dieser Tag kann z.B. für einen Tagesausflug nach Palma, zum Markt nach Sineu, oder für einen Strandbesuch genutzt werden.

Yoga Retreat

Tagesablauf:

Samstag - Anreisetag

Sonntag - ERDE

Finde Stabilität und Erdung für Körper, Geist und Seele

07:45 - 09:15 Uhr - Vinyasa Flow

16:45 - 18:45 Uhr - Yoga & Meditation

Montag - WASSER

Erlebe die Harmonie deiner Bewegung

07:45 - 09:15 Uhr - Vinyasa Flow

16:45 - 18:45 Uhr - Yoga & Meditation

Dienstag - MANDELBLÜTEN-WANDERUNG

07:45 - 09:15 Uhr - Mobilisation & Stretching

(Einstimmung auf die Wanderung)

Ab ca. 10:00h: Wanderung

16:45 - 18:45 Uhr - Sanfte Yoga-Flows und Yoga Nidra (Passives Yoga)

Mittwoch - Dein freier Tag, um Palma zu entdecken, am Markt zu flanieren ...

Donnerstag - FEUER

Finde deine Körperspannung, erlebe Intensität und bringe deine Lebensenergie ins Fließen.

07:45 - 09:15 Uhr - Vinyasa Flow

16:45 - 18:45 Uhr - Yoga & Meditation

Freitag - LUFT

Richte deinen Blick nach innen, spüre über deinen Atem die Verbindung zum Leben.

07:45 - 09:15 Uhr - Vinyasa Flow

16:45 - 18:45 Uhr - Yoga & Meditation

Samstag - Abreisetag

Dein Retreat Goodie:

Zu deiner Yoga-Retreat Anmeldung bekommst du ein Yoga-Personal Training (30min) von uns geschenkt!

Während dieser **Einzel-Session** hast du die Möglichkeit, dir **Tipps** und **Hilfestellungen** für **deine persönliche Yogapraxis** abzuholen.

Terminvereinbarung gerne bereits nach deiner Anmeldung oder Vorort.

Eine Verlängerung ist gegen einen Aufpreis zum **Retreat-Sonderpreis** von € 30,- pro 30min möglich.

Ganz nach dem Motto:

Werde dir selbst, zu deinem besten Lehrer!



Anmeldung

Astrid-Yoga (Astrid Carmilla):
willkommen@astrid-yoga.com oder

Garuda-Yoga (Katharina Gebhardt):
info@katharina-garudayoga.de

*Programmänderungen vorbehalten.

Yoga

Retreat

Leistungen:

Im Preis inkludiert:

- 7 Übernachtungen
- 5 Tage mit 2 Yoga-Einheiten täglich
- vegetarisch-vegane Vollverpflegung
- ganztags Wasser, Tees und Obst
- Nutzung des SPA Bereiches
- 3x Sammeltransfer ab/bis Flughafen Palma (ab Flughafen 14h, 17h und 20h. Ab Finca 7h, 10h und 13h)
- 1x Shuttletransfer zum Strand
- WLAN

Retreat-Preis:

Pro Person und Woche

Early Bird (buchbar bis 30.9.23) € 350,-

Bring a Friend, kommt zu zweit und zahlt zusammen nur € 600,-

Normalpreis (ab 1.10.23) € 500,-

Flüge nicht im Preis inkludiert, bitte zeitgerecht buchen!

Anzahlung: € 150,- bei Anmeldung.
Restbetrag bis spätestens 4 Wochen vor Abreise.

Stornobedingungen Yoga-Retreat:

Bei Stornierung bis 8 Wochen vor Veranstaltungsbeginn werden 100% des Teilnahmebetrages retourniert.
Bei Stornierung bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn werden 50% des Teilnahmebetrages retourniert.
Bei späterem Rücktritt bzw. bei Nicht-Erscheinen erfolgt keine Rückerstattung.

Zimmer-Preise:

Alle Preise verstehen sich pro

Person/Woche inklusive Verpflegung:

Doppelzimmer € 930,-

Aufpreise pro Woche für:

Kleines Einzelzimmer € 112,-

Zimmer mit Terrasse € 112,-

Superior Zimmer € 91,-

Doppelzimmer/

Bungalow Alleinnutzung € 210,-

zzgl. Ökotax (je nach Saison zwischen

€ 0,55 - € 2,- pro Person/Nacht ist vor Ort zu zahlen.

Check In ab 14.00 Uhr und **Check Out** (vom Zimmer) bis 11.00 Uhr

Die Buchung des Zimmers erfolgt direkt unter: office@indigourlaub.com unter Angabe des **Kennwortes "Garuda Yoga"**.

Massagen und Wellness-Pakete können vor Ort gegen Aufpreis gebucht werden. Hier eine Übersicht des Wellness-Programmes.

Für Übernachtung und Verpflegung gelten die **Bezahl- und Stornobedingungen** von Indigourlaub GmbH www.Indigourlaub.com

Kontaktiere uns:

Astrid Carmilla / Astrid-Yoga

willkommen@astrid-yoga.com

+43 664 2016359

Katharina Gebhardt / Garuda Yoga

info@katharina-garudayoga.de

+49 151 2552 2775