



EUROPA: SPANIEN

## YOGA ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG AUF MALLORCA

- > Sonne tanken und den Geist zur Ruhe kommen lassen durch Meditation, Atemübungen, Yoga und Entspannungstechniken. Den Abstand zum Alltag nutzen, um sich mit den eigenen Stressbelastungen und deren Bewältigung auseinanderzusetzen. Gewappnet für die Herausforderungen des Lebens nach Hause zurückkehren.

**Yoga, Meditation und Atemübungen** kräftigen und bereiten Körper und Geist vor für eine Innenschau. Sie reflektieren Ihren **Umgang mit Stress** und aktivieren Ihre Ressourcen. Die kognitive Stressbewältigung hilft zu verstehen, wie Stress entsteht und bringt Sie zurück ins Handeln. Damit Sie langfristig gelassener und gesünder mit stressigen Situationen umgehen können.



## REISEDETAILS

### 1. - 7. Reisetag: Zum Inhalt

**Yoga, Meditation und Atemübungen** kräftigen und bereiten Körper und Geist vor für eine Innenschau. Sie reflektieren Ihren **Umgang mit Stress** und aktivieren Ihre Ressourcen. Die kognitive Stressbewältigung hilft zu verstehen, wie Stress entsteht und bringt Sie zurück ins Handeln. Damit Sie langfristig gelassener und gesünder mit stressigen Situationen umgehen können.

Jeder Tag enthält zwei Einheiten Workshops (morgens 1,5 h und am frühen Abend 2 h). An drei Abenden gibt es nach dem Abendessen eine Meditation und ein Abend ist für FunYoga (Akrobatik, Partneryoga und Thaimassage) reserviert. So wechseln sich körperliche Betätigung ideal mit geistigem Input ab.

# Themen der kognitiven Stressbewältigung

---

Ablauf einer Stressreaktion und deren entwicklungsgeschichtlicher Hintergrund; Reize und Stressoren

Drei Hauptwege der Stressbewältigung und deren Anwendbarkeit

Stressbewältigung in der Kommunikation (Gewaltfreie Kommunikation und Bedürfnisse)

Ressourcenarbeit – wie die Seele auftankt

## Wochenprogramm

---

### Samstag

Anreise

### Sonntag

08.00 h – 09.30 h Yogaeinheit

17.15 h – 19.15 h: Kognitive Stressbewältigung Teil 1

Nach dem Abendessen: Meditation und Entspannung

### Montag

08.00 h – 09.30 h Yogaeinheit

17.15 – 19.15 h: Kognitive Stressbewältigung Teil 2

### Dienstag

08.00 h – 09.30 h Yogaeinheit

17.15 h – 19.15 h: Yoga, Pranayama, Meditation und Entspannung

### Mittwoch

08.00 h – 09.30 h Yogaeinheit

17.15 – 19.15 h: Kognitive Stressbewältigung Teil 3

Nach dem Abendessen: Fun Yoga

### Donnerstag

08.00 h – 09.30 h Yogaeinheit

17.15 – 19.15 h: Kognitive Stressbewältigung Teil 4

### Freitag

08.00 h – 09.30 h Yogaeinheit

17.15 – 19.15 h: Yoga, Pranayama, Meditation und Entspannung

Nach dem Abendessen: Abschiedsmeditation

### Samstag

Abreise

Einzelcoachings können individuell (gegen Gebühr) vereinbart werden.

Programmumfang: täglich 2 Einheiten.

Das Programm ist für Yogaanfänger und Geübte geeignet.

# Programmleitung

Nina Reidel

## Ihr Urlaubsort

Spanien - Mallorca - Finca Sa Nau

### Ihr Urlaubsort - Mallorca Finca Sa Nau

## Spanien - Mallorca - Finca Sa Nau

Die wunderschöne, mallorquinische Finca liegt in absoluter Ruhe mitten in einem paradiesischen, mediterranen Garten (24.000 qm).

Ein liebevoll eingerichtetes Haupthaus (rund 430 qm) mit 8 Schlafzimmern liegt mitten im Garten, flankiert von Aussenküchen, Essplätzen und einem grosszügigen Pool.

Im Haupthaus selbst gelangt man über eine Empfangshalle, die direkt in den großen Salon führt, der sich in Ess- und Loungebereich teilt. Der Essbereich bietet ausreichend Platz für eine große Gesellschaft, die sich später gemütlich vor dem Kamin in der Lounge-Ecke oder auf den vielen Terrassen niederlassen kann.

Im Anschluss an den Essbereich liegt die helle, freundliche Küche aus der 3 x am Tag gesunde Köstlichkeiten gezaubert werden.

Alle Schlafzimmer haben den selben Standard, bestehen aus Vollholz - Einzelbetten (0.90 x 2m), die auf Wunsch zusammen gestellt werden können.

Im Erdgeschoss befinden sich zwei 2 Bett-Schlafzimmer mit Bad und Badewanne, ein 2 - 3 Bettzimmer mit Duschbad ensuite, sowie ein kleines Einzelzimmer mit separatem Duschbad.

Ein freundlicher Raum mit WLAN und direktem Zugang zum Pool wird gerne zum Lesen, Spielen oder als schattiger Rückzugsort genutzt.

Im oberen Stockwerk befinden sich weitere vier 2 Bett Zimmer, die sich zwei Bäder mit Badewanne teilen.

Vorbei am eigenen Gemüsegarten kommt man zum gemütlichen Appartementhaus mit 2 Apartments, mit 1 und 2 Doppelzimmern.

Zwei große, lichtdurchflutete Yogaräume mit Fussbodenheizung warten auf Yoginis ebenso wie zahlreiche lauschige Rückzugsorte und Terrassen und ein Wellnessbereich mit Whirlpool und Dampfbad.

Vom Flughafen Palma aus gelangt man in ca. 20 Minuten zum Domizil.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
07.05.2016	14.05.2016	X	1.090 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Inkludierte Leistungen:
- > - 7 Nächte Finca Sa Nau
- > - Vegetarische Vollpension
- > - Programm "Yoga zur Stressbewältigung"
- > - Flughafentransfer ab/bis Mallorca zu bestimmten Zeiten

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4

Maximalanzahl von Personen: 14

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 10%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 14 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 30 vor Reisebeginn möglich.
- > Bei Flugdestinationen wird entsprechend bei Buchung informiert, ob der Flug bereits gebucht werden kann oder nicht.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.