



EUROPA: SPANIEN

BE BETTER YOGA SOMMER RETREAT AUF MALLORCA

- > Zeit für dich, mit Erholungsfaktor!
- > be good, be yourself, be better!
- > Das besondere Yoga Retreat mit Yogalehrerin und Bestsellerautorin Kerstin Linnartz lädt Sie ein auf eine intensive Reise mit tiefen Erfahrungen. In familiärer Atmosphäre und durch die wunderbare Wirkung des Yoga bietet diese Auszeit den perfekten Rahmen zum Relaxen, Kraft tanken & Wohlfühlen. Egal, ob Sie sich ganz in Ruhe nur auf sich besinnen oder gemeinsam mit anderen Yogis Spaß haben wollen – beim be better Island Retreat werden Sie genau das Richtige finden!

Zum zweiten Mal findet im Sommer 2017 das be better YOGA Summer Retreat mit Deutschlands Yoga-Expertin und Bestsellerautorin Kerstin Linnartz auf Mallorca statt. Mit schönem Finca-Ambiente und der Wirkung des Yoga bietet diese Auszeit Möglichkeit zum Relaxen, Kraft tanken & Wohlfühlen. Sich in Ruhe auf sich besinnen oder Spaß mit Yogis haben – alles ist möglich.



REISEDETAILS

1. - 7. Reisetag: Zum Inhalt

Ihr Tag beginnt mit Yoga & Pranayama. Nach dem köstlichen Frühstück gibt's Zeit für sich: für einen Badetag, Spaziergänge oder ein gutes Buch. Nachmittags folgt die zweite, dynamischere Yogaeinheit. Nach dem Abendessen stehen optional Specials wie Chakrameditation und Chanting auf dem Programm.

Natürlich können Sie nach eigener Laune auch mal eine Yoga-Einheit schwänzen – das Motto des Retreats lautet „alles kann – nichts muss“. Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet. Anfänger lernen die Basics des Yoga kennen und geübte Yogis können Wissen und Praxis vertiefen. Kerstin´s Spezialität ist es, Yoga ganzheitlich, undogmatisch und vor allem mit viel Leichtigkeit und Spaß zu unterrichten.

Yogamatten gibt es vor Ort.

Programmleitung

Kerstin Linnartz

Programmleitung Kerstin Linnartz

Kerstin Linnartz (Karuna)

Kerstin praktiziert seit 16 Jahren Yoga. Sie lebte viele Jahre in Indien, wo sie ihre eigene Praxis vertiefte und Schüler aus aller Welt unterrichtete. Sie ist zertifiziert als "Advanced Yoga Teacher" durch die Worldwide Yoga Alliance im 500 hrs Standard for Registered Yoga Schools und wurde durch Swami Kailasananda (Yoga Acharya der Sivananda Yoga Vedanta Ashrams in Europa) eingeweiht. Sie hält Diploma der "Yoga Vedanta Academy" in Rishikesh und den Titel "Yoga Acharya" (was "Yoga Meister" bedeutet, wobei Kerstin deutlich betont, daß dies für sie nur ein Titel für jemanden ist, der konsequent seine eigene Praxis verfolgt und diese mit anderen teilt). Zusätzlich absolvierte sie Trainings in Hatha Yoga Anatomie mit Yoga Acharya Swami Sivadasananda, in Ashtanga Yoga mit Dr. Ron Steiner, belegte Fortbildungskurse in Atmung und Bandhas (Energieverschlüsse) und studierte das menschliche Chakren System (Energiezentren) sowie Vedanta Philosophie, Ayurveda und diverse Meditationstechniken. Sie studierte Kriya Yoga durch die einjährige Unterweisung nach den original Schriften von Paramahansa Yogananda. In den vielen Jahren ihrer eigenen Praxis sammelte sie Inspiration von zahlreichen Lehrern in Yoga Ashrams und Zentren in den USA, Europa und natürlich Indien. In ihren Unterricht läßt sie so verschiedene Elemente aus dem System Yoga- von klassischem Hatha bis zum dynamischen Ashtanga- einfließen und legt großen Wert darauf, sich nicht nur auf den Körper und die reine "Form" zu beschränken.

Ihre Leidenschaft und der Spaß in Sachen Yoga springen in ihren Klassen auf die Schüler über und so unterrichtet Kerstin das "Komplettpaket Yoga, das Dein Leben nicht nur entspannen und entstressen kann sondern unglaublich bereichern mit mehr Gesundheit, Ruhe, und echtem Glück, das von innen nach außen strahlt."

Durch 15 Jahre Erfahrung auf Bühnen und in Studios als TV-Moderatorin weiß Kerstin, wie man mit Körper und Sprache so sendet, dass möglichst viel ankommt. Dieses Talent nutzt sie, um ihren Schülern in eine tiefe eigene Erfahrung während ihrer Praxis zu helfen und zeigt ihnen, wie sie "Yoga von der Matte ins tägliche Leben mitnehmen" können.

"Yoga hat mein Leben um 180 Grad verändert, mir geholfen, Stress und Drama aus meinem Leben zu entfernen. Es erlaubt mir, mich immer und immer wieder mit der Quelle zu verbinden und hat mich so zu einem der glücklichsten und gesündesten Menschen gemacht, die ich kenne. Yoga zeigt Dir, mit Dir selber besser umzugehen. Diese Erfahrung möchte ich teilen."

Kerstin ist Autorin des Buches: **"All about Yoga"** Infos: <http://allaboutyoga.eu/>

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 €
19.03.2016	26.03.2016	X	1.290 €
22.07.2017	29.07.2017	X	1.440 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Inkludierte Leistungen:
- > - 7 Nächte Finca Sa Nau
- > - Vegetarische Vollpension
- > - Programm "be better YOGA Sommer Retreat"
- > - Sammeltransfer ab/bis Mallorca

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

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.