



EUROPA: SPANIEN

BE BETTER YOGA SUMMER RETREAT - MALLORCA

- > Yoga Retreat mit Kerstin Linnartz
- > familiäre Atmosphäre
- > Kraft tanken & Wohlfühlen

Das besondere Yoga Retreat mit Kerstin Linnartz: kommen Sie mit 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 - erlaubt ist, was beliebt!



REISEDETAILS

Programm: be better YOGA Summer Retreat

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“. Kerstin's Spezialität ist es, Yoga ganzheitlich, undogmatisch und vor allem mit viel Leichtigkeit und Spaß zu unterrichten. Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Programmumfang:

Täglich 2 Einheiten zu je zwei Stunden. An- und Abreisetag sind programmfrei.

Ihr Urlaubsort: Son Manera Retreat Finca

Die Finca liegt malerisch auf einem Hügel am Ortsrand von Montuiri. Ein Platz der Stille und des Rückzugs. Ein Platz mit herrlichem Blick weit übers Land. Hier können Sie in entspannter Atmosphäre Ihren Urlaub und die Ruhe genießen. Oder Sie nutzen die zentrale Lage, um die Schönheiten der Insel Mallorca zu erkunden.

LAGE

Nur 30 Minuten vom Flughafen und der Hauptstadt Palma entfernt! Ideal, um mal einen Abstecher in die Inselhauptstadt zu machen und ideal für unterschiedliche Ausflüge. Der nächste Ort Montuiri ist 15 Gehminuten von der Finca entfernt. Restaurants, Bars, zwei Supermärkte und typisch mallorquinisches Flair zeichnet den Ort mit den engen Gassen aus.

RUHE & WEITBLICK

Der Ausblick quer übers Land bis zum Tramuntana Gebirge im Norden und zur Ortschaft Montuiri im Westen ist einzigartig. Der Blick schweift über Oliven- Orangen- und Mandelbäume - ein Genuss für die Sinne.

Wer einen Ort der Stille und des Rückzugs sucht, ist hier genau richtig. Egal ob am Pool, bei einem Spaziergang durch den Olivenhain oder an einem der lauschigen Chill-out Plätze - die Finca bietet das ideale Umfeld zum Entspannen.

VERPFLEGUNG

Das ausgiebige Frühstück genießen Sie bis 11.00 h auf der Terrasse mit Blick vorbei an den Palmen bis zum Ort. Frische Früchte, Porridge, Brot, Käse, Schinken, Marmeladen, Fruchtsäfte, Kaffee und einer Auswahl von Tees....schlemmen und das Leben genießen!

Um 14:00 Uhr gibt es Suppe und Salat.

Tees und Wasser stehen ganztags kostenlos zur Verfügung.

Das Abendessen in Buffetform ist vorwiegend vegetarisch, mit jeweils einem veganem und einem Fisch- oder Fleischgericht.

ZIMMER

Alle Zimmer sind mit Klimaanlage, Infrarotheizung, Wasserkocher und Bügelstation ausgestattet.

Doppelzimmer

Die Doppelzimmer sind freundlich, im mallorquinischen Stil mit modernen Elementen eingerichtet. Jedes Zimmer verfügt über ein eigenes Bad und WC. Der Großteil der Zimmer haben fantastischen Ausblick über die Insel.

Einzelzimmer

Die beiden Einzelzimmer, mit Blick in den Innenhof, sind mit einem King Size Bett und eigenem Bad und WC ausgestattet.

Superior Room

Unsere sehr geräumigen Superior Rooms sind freundlich, im mallorquinischen Stil mit modernen Elementen eingerichtet. Jedes Zimmer verfügt über ein eigenes Bad und WC, ein Doppelbett oder zwei Einzelbetten und eine hochwertige Schlafcouch.

Massagen & mehr

"Time to relax & enjoy" ist das Motto des Wellnessbereiches auf der Finca, in dem Sie sich bei Massagen, Bio-Kosmetik-Gesichtsbehandlungen oder Hautbehandlungen verwöhnen lassen können. Aus dem Angebot: Aromatherapie Massage, Hot Stones massage, Haut-Peelings, Gesichtsbehandlung mit Rosen, Vitamin C, Jojoba u.v.m.

NATUR PUR

Palmen, Hibiscus, Bourgainvilleas geben der Finca einen besonderen Flair. Aber auch beim Schlendern durch den eigenen Olivenhain scheint es, als gäbe es nur diesen Moment. Der Meinung sind auch die Schmetterlinge, wenn sie sich stundenlang in den tiefvioletten Blüten vergessen...

ENTSPANNEN AM POOL

Von der weitläufigen Poolanlage genießen Sie den Blick übers Land und auf den Ort Montuiri. Es handelt sich um einen Salzwasserpool großteils ohne Chlor, sodass Haut- und Umweltverträglichkeit gegeben sind.

BIKEN

In der Finca stehen einige Fahrräder zur Verfügung, die Sie gegen eine geringe Gebühr ausleihen können. Gerade im Frühling und Herbst eignet sich Mallorca perfekt für Radtouren. Profi-Räder und E-Bikes können vorbestellt und in die Finca geliefert werden (Bezahlung vor Ort).

Mallorca - INSEL DER VIELFALT

Die Magie der Insel fasziniert. Das mediterrane Flair, die sehr gute Infrastruktur, die gute Erreichbarkeit. Und vor allem die vielen Gesichter, welche die Balearen-Insel zu bieten hat. Die Son Manera Retreat Finca ist nicht nur der ideale Platz für Erholung und Regeneration, sondern auch dafür, die Insel mit all ihren Schönheiten zu erkunden. Egal ob die Strände an der Süd- und Ostküste, Wanderungen im Tramuntana Gebirge, oder ein Shopping-Ausflug in die Hauptstadt Palma – die Möglichkeiten sind zahlreich. Für Sportler bietet Mallorca eine große Auswahl an Golfplätzen und ist auch bei Radfahrern vor allem in den Monaten September bis Mai sehr beliebt. Zahlreiche Wassersportmöglichkeiten sind an den Küstenorten gegeben.

Ideal für Paare, Freunde mit unterschiedlichen Interessen

Die Finca eignet sich ideal für Freunde, Paare mit unterschiedlichen Interessen. Während ein Partner die täglichen Yogaeinheiten genießt, hat der zweite Partner Möglichkeiten zum Radfahren (Räder können direkt in die Finca gebracht werden), Golfen, Land-erkunden...Ideal für Paare mit unterschiedlichen Interessen.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
16.06.2018	23.06.2018	X	1.390 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > 7 Nächte Son Manera Retreat Finca
- > Vollverpflegung
- > Ganztags Wasser und Tee kostenlos
- > Programm "be better YOGA Summer Retreat"
- > Sammeltransfer ab/bis Flughafen Palma de Mallorca

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Gerne nehmen wir für Sie die Flugbuchung vor. Wir recherchieren für Sie Flugmöglichkeiten ab Österreich, Deutschland, der Schweiz, oder von wo immer Sie abfliegen möchten. Die Preise werden zum aktuellen Internet-Tarif zuzüglich einer Servicegebühr angeboten. Die Flugpreise können sich mehrmals täglich ändern und richten sich nach Angebot & Nachfrage sowie den Ferienzeiten.

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4

Maximalanzahl von Personen: 15

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.

WEITERE INFOS

Reiseleiter/innen

> Kerstin Linnartz

Kerstin Linnartz (Karuna) kommt aus Berlin, sie praktiziert seit 19 Jahren Yoga und gilt als Deutschlands Yoga-Expertin. 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 Bestseller-Autorin der Bücher "All about Yoga", "Business-Yoga" und der DVD "Chakra Yoga"

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