



EUROPA: SPANIEN

## YOGA & THE WORK VON BYRON KATIE - MALLORCA

- > Einführung & Vertiefung von The Work
- > eine wertvolle Auszeit
- > inmitten traumhafter Berge

Sie sind auf der Suche nach mehr Ausgeglichenheit und einem freundlicheren Umgang mit sich selbst? Sie möchten häufiger aus dem Hamsterrad Ihrer Gedanken aussteigen oder gewappneter sein für die Belastungen des Alltags?



## REISEDETAILS

## **Programm: Yoga & The Work von Byron Katie auf Mallorca**

Die besondere Kombination von Yoga & The Work lädt zu bewusstem Wahrnehmen unseres Körpers und Geistes ein. Das achtsame Yoga unterstützt, Verspannungen und Stress abzubauen, während das Erforschen unserer Gedanken diese Entspannung nachhaltig vertieft. Wir werden unseren Fokus nach innen lenken und versuchen, ihn auch dort zu halten.

Mehr noch, wir gönnen uns den Luxus, unsere Aufmerksamkeit ausschließlich uns selbst zu widmen, und unserem Körper und unseren Gedanken mit Neugier und Verständnis zu begegnen. Das ermöglicht es uns, unseren Bewegungs- und Handlungsspielraum zu erweitern.

### **Raus aus dem Gedankenkarussell - rein ins Leben!**

Die „The Work“ Methode von Byron Katie ist ein einfacher Weg, mit stressvollen Situationen im privaten und beruflichen Alltag, Gedanken und daraus resultierendem Leidensdruck umzugehen, und zwar anders als bisher gewohnt. The Work lässt uns Möglichkeiten entdecken, wie wir uns von einschränkenden Überzeugungen über Vergangenes, Gegenwärtiges und Zukünftiges lösen können, um unser Leben und unsere Beziehungen zu anderen und uns selbst dauerhaft zu verändern. Geschichten, die wir uns über uns selbst und andere erzählen, wie „ich bin nicht gut genug“, „sie mag mich nicht“, „er sollte mich wertschätzen“, „sie hätte das nicht tun dürfen“ und andere werden wir uns genauer anschauen.

Wir werden auf unserer gemeinsamen Reise entdecken, wie wir The Work und die Yoga Philosophie abseits der Yogamatte in unserem Leben einbauen können, raus aus dem Stress und rein ins lebendige Leben. Alle Menschen mit offenem Geist sind willkommen!

### **Ihr Urlaubsort: Son Manera Retreat Finca 2019**

#### **Son Manera Retreat Finca auf Mallorca**

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. Am besten eignet sich dazu ein Mietwagen. Auch Fahrräder stehen zur Verfügung. Oder Sie fahren mal mit dem Bus (ca. 25 Min. Gehzeit) in die Altstadt von Palma de Mallorca. Natürlich alles nur, wenn Sie Lust dazu haben.

Die Finca legt Wert auf Umwelt- und Ressourcenschutz. Daher wird Plastik so gut es geht vermieden. Sie können sich Wasser mit Ihrer Glasflasche vom Wasserspender abfüllen. Das Warmwasser der Finca wird von der neu installierten Solaranlage geheizt. Mülltrennung ist selbstverständlich.

#### **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 und alten Windmühlen aus. Auch die schönen Strände der Region, mit wunderschönem türkisen Wasser, sind nur 30 Autominuten von der Finca entfernt. Einmal die Woche gibt es einen Strandausflug inklusive. Wenn Sie mobiler sein möchten, dann empfehlen wir einen Mietwagen.

### **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 großen Salzwasser 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 Uhr auf der Terrasse mit Blick vorbei an den Palmen bis zum Dorf. Frische Früchte, Gemüse, Porridge, teils hausgebackene Brotsorten, Käsesorten aus der Region, hausgemachte Marmeladen, frische Aufstriche, Fruchtsäfte, Kaffee und eine Auswahl von Tees....schlemmen und das Leben genießen!

Um 14:00 Uhr gibt es Suppe und Salat.

Obst, Tees und Wasser stehen ganztags inklusive zur Verfügung.

Das Abendbuffet lockt mit einer Auswahl an vegetarischen Gerichten, einer veganen Speise und zweimal pro Woche Fisch oder Fleisch.

### **Zimmer**

Alle Zimmer mit individuellem Charme, teilweise mit Terrasse, sind mit Klimaanlage, Infrarotheizung, großzügigem Badezimmer, Wasserkocher, Kühlschrank, TV, Föhn und Bügelstation ausgestattet. Die Finca besteht aus 25 Zimmer, jedes ist in Größe und Lage unterschiedlich!

#### Einzelzimmer (Haupthaus oder Bungalow)

Die Einzelzimmer (13-16 qm) sind mit einem King Size Bett und eigenem Bad und WC ausgestattet. Sie haben Blick in den Innenhof oder in den Garten.

#### Doppelzimmer und Doppelzimmer zur Alleinnutzung (Haupthaus oder Bungalow)

Die Doppelzimmer und Doppelzimmer zur Alleinnutzung (19-40 qm) sind mit einem King Size Bett oder zwei Einzelbetten, eigenem Bad und WC ausgestattet. Sie haben Blick aufs Land.

#### Superior Room (Haupthaus oder Bungalow)

Unsere sehr geräumigen Superior Rooms (30-52 qm) bieten viel Raum zum Wohnen. Jedes dieser Zimmer verfügt über ein eigenes Bad und WC, ein Doppelbett oder zwei Einzelbetten und eine hochwertige Schlafcouch. Alle Superior Zimmer haben Blick aufs Land.

### **SPA**

Der brandneue 400 qm große Spa-Bereich der Finca ist ein Hit! In einer Größenordnung, wie es wohl kaum eine andere Finca auf Mallorca bieten kann, verwöhnt er seine Gäste mit:

Indoorpool mit 28° Wassertemperatur

Whirlpool mit 32° Wassertemperatur

Umkleidekabine Herren inklusive 2 Toiletten

Umkleidekabine Damen inklusive 2 Toiletten

Finnische Sauna (trocken, 75 – 95 °, 5-15 % Luftfeuchtigkeit) mit Zirbenlementen

Bio Sauna (feuchter, milder, 40 – 60 °, 40 – 55 % Luftfeuchtigkeit) mit Zirbenelementen

Infrarotkabine: Wärmekabine mit ABC-Strahler für sanftes Schwitzen

3 Behandlungsräumen (mit großem Massage und Kosmetikangebot)

Abgetrennter Ruheraum

Sitzecken

Teebar mit Sonnentor-Teesortiment

Bademantel und Badeslippers sowie Handtücher werden natürlich auf der Finca zur Verfügung gestellt. Einfach fallenlassen und genießen!

### **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. Als Salzwasserpool, großteils ohne Chlor, ist das Schwimmen und Erfrischen im Wasser besonders haut- und umweltfreundlich. In den bequemen Liegen mit Sonnenschirmen lässt es sich aushalten.

### **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 (30 Min. entfernt), Wanderungen im Tramuntana Gebirge, kleine Dörfer mit ihren charmanten Märkten oder ein Shopping-Ausflug in die Hauptstadt Palma – die Möglichkeiten sind endlos. Für Bewegungsfreudige bietet Mallorca eine große Auswahl an Ideen: so finden Sie dort einige der beliebtesten Golfplätze Europas, Radstrecken aller Schwierigkeitsgrade, Wassersportmöglichkeiten von A-Z, Wanderrouten u.v.m. Jede Jahreszeit hat auf dieser Insel ihre besonderen Reize.

### **Ideal für Paare, Freunde mit unterschiedlichen Interessen**

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

| TERMINE UND PREISE |            |        |            |
|--------------------|------------|--------|------------|
| von                | bis        | Plätze | Preis in € |
| 18.08.2018         | 25.08.2018 | X      | 1.290 €    |
| 05.10.2019         | 12.10.2019 | X      | 1.290 €    |

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > 7 Nächte Son Manera Retreat Finca
- > Halbpension
- > Ganztags Wasser und Tee kostenlos
- > Programm „Yoga & The Work von Byron Katie“
- > Spanien: Sammeltransfer ab/bis Flugh. Palma

## 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.

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