



EUROPA: SPANIEN

## FINCAURLAUB MIT YOGA UND DETOX

- > Neu renovierte Finca im Herzen Mallorcas
- > Mit Detox-Expertin Ursula Peer
- > Yoga-Retreat, Traumurlaub und Detoxwoche in einem

Detoxwoche, Yoga Retreat und Fincaurlaub in einem! Eine Woche lang entgiften, sich erholen und inspirieren lassen! Leichter, fitter, zufriedener. Es ist herrlich, Energie zu tanken und Ballast abzuwerfen. Genussvolle Detox-Küche auf Basis der TCM, kombiniert mit moderner Ernährungslehre, Bewegung und Behandlungen. Alles in Balance!



## REISEDETAILS

### Programm: Fincaurlaub mit Yoga&Detox

#### Warum detoxen?

Es ist ein natürliches Anti-Aging Programm

Schlacken machen müde, unfit, unbeweglich, depressiv

Hautbild, Energielevel, Augenausdruck, Stimmung verändern sich positiv

Krankheiten vorbeugen, Immunsystem stärken

Es ist gut, die Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen

Entgiften gehört in jeder Kultur der Welt zur Gesundheitspflege

**Yoga Retreat, Traumurlaub und Detoxwoche in einem:** Wir beginnen und beenden den Tag mit Yoga Elementen, verschiedene Yoga Stile fügen sich zu einem großen Ganzen, um Körper, Geist und Seele in Einklang miteinander zu bringen. Detox Elemente der TCM (Traditionell

Chinesische Medizin), des Basenfastens und aktueller Ernährungslehren ergänzt durch unterstützende Behandlungen passen perfekt zur Yoga Philosophie und verstärken die Wirkung der Übungen. All das eingebettet in traumhaft mediterrane Umgebung auf Mallorca, einfühlbar und fachkundig begleitet und betreut von zwei strahlenden Programmleiterinnen macht die Woche zum Traumurlaub.

Eine 1,5 h dynamische Yoga Einheit vor dem gemeinsamen, warmen Frühstück ist der perfekte Start in den Tag. Ein persönliches Gespräch mit der leitenden Yogini ermöglicht es, die Woche über auf Ihre Bedürfnisse und Ihre Yoga Entwicklung einzugehen.

In einem individuellen Gespräch mit der TCM Detox Leitung der Woche wird sichergestellt, dass das genussorientierte Detox Menü aus biologischem Anbau Ihrer Konstitution entspricht. Das köstlich mediterrane Detox Mittag- und Abendessen steht in Buffetform zur Verfügung, vor dem Abendessen trifft man sich zu einer weiteren Yoga Einheit für 1,5 Stunden: entweder am Strand oder in einem der Yogaräume.

Eine Shiatsu Behandlung zur Harmonisierung des Energieflusses zu Beginn stellt Ihr Gleichgewicht wieder her und lässt Sie im Urlaub und bei sich selbst ankommen.

Ein Basen-Dampfbad unterstützt den Detoxprozess und hilft, Schlacken zu lösen und auszuscheiden.

Viel Zeit für sich selbst, der Austausch mit Gleichgesinnten, der Pool, die traumhafte Umgebung – Strände mit kristallklarem Wasser, Berge und die Natur rund um die einzigartige Retreat Finca machen die Woche zum Erlebnis für alle Sinne und zu einer wunderbaren Reise zu sich selbst.

## **FREUEN SIE SICH AUF**

2 x 1,5 h Yoga Einheiten morgens und abends. Zusatzinformation zum Yoga

biologische Detox Vollpension bestehend aus: gemeinsames, warmes Frühstück nach TCM Richtlinien, köstliche Suppe/Salat und reife Früchte als Mittagessen, warmes, gemeinsames Abendessen am Detox Buffet, ganztägig Detox Kräutertees & energetisiertes Wasser

1 Yoga Status: persönliches Gespräch mit der Yogalehrerin um Wünsche, Ziele, evtl. Beschwerden abzuklären und individuelle Empfehlungen zu erhalten

1 Anamnese nach Traditionell Chinesischer Medizin, Konstitutionsanalyse, es wird das Wochenmenü auf die Teilnehmer, die Saison und das Wetter abgestimmt

1 Shiatsu Behandlung, 45 min.

Die beiden Programmleiterinnen sind überaus kompetent, empathisch und absolute Expertinnen in ihrem Fach.

## **WOCHENVERLAUF**

Die Beginnzeiten variieren ein wenig aufgrund der Jahreszeiten, im Winter beginnt man grundsätzlich ein wenig später als im Sommer, Yoga Einheiten am Strand sind im Sommer am Nachmittag aus Hitzegegründen nicht möglich, während sie im Frühjahr und Herbst herrlich sind etc. Die freien Zeiten am Vor- und Nachmittag lassen sich wunderbar mit Büchern am Pool, Ausflügen an Strand und Meer, den lauschigen Plätzen im Paradiesgarten usw. verbringen.

Der Tag beginnt mit einem Glas heißen Wassers zur Entgiftung und einer gemeinsamen,

dynamischen Yoga Einheit, um die Qualität des Morgens zu nutzen. Der Energiefluss wird angeregt, gelöste Schlacken werden dadurch besser abtransportiert und man fühlt sich frisch und beweglich am Weg zum gemeinsamen, warmen Frühstück. Eine köstliche Mischung aus teils frischen, teils gebratenen Früchten, Suppen und warmen, basischen Gerichten zaubert ein Lächeln auf die Lippen und ein herrlich angenehmes Bauchgefühl.

Die Vormittage sind anfangs den verschiedenen Anamnesen, Kurzvorträgen und Behandlungen gewidmet und stehen anschließend zur freien Verfügung, um die traumhaften Strände zu erkunden, am Pool zu entspannen oder einfach mit der Seele zu baumeln.

Das Mittagessen steht von ca. 13.30 – 14.30 Uhr in Form von Suppe oder Salat und frischen Früchten, Tee und energetisiertem Wasser bereit. Suppe und Salat in Buffetform - man kann sich individuell bedienen. Die Zeit bis zur abendlichen Yoga Einheit wird ganz unterschiedlich genutzt - manchmal ist man froh Ruhe und Zeit alleine für sich zu haben um sich zu erholen, zum Entspannen auf der Finca oder am Strand. Haben Sie Spaß beim Entdecken von Mallorca (Mietauto empfohlen) oder genießen Sie zusätzliche Behandlungen aller Art (gegen Gebühr).

Die Yogaeinheit vor dem gemeinsamen Abendessen ist beruhigend, meditativ und wird an die jeweilige Situation angepasst, um den besten Erfolg für Gesundheit und Wohlbefinden aller Gäste zu erreichen. Das gemeinsame Abendessen ist eine schöne Möglichkeit, die Erlebnisse des Tages zu teilen und den Tag angenehm ausklingen zu lassen.

Das Abendessen ist die kleinste Mahlzeit des Tages, überlassen doch die Chinesen das Abendessen ihren Feinden.

## **WARUM DETOX?**

„Detox“ kommt aus dem Englischen und steht für „Entgiften“ - und JETZT ist die beste Zeit um Giftstoffe aus dem Körper auszuleiten - Zeit für einen Frische-Kick!

Ein herrliches Gefühl Ballast abzuwerfen: die Bewegungen werden runder, das Hautbild klarer und man springt voller Energie ins richtige Leben! Um gesund und energievoll zu sein und zu bleiben, ist unser Körper mit zwei grundsätzlichen Aufgaben beschäftigt: **Nähren & Entgiften**

In den letzten Jahrzehnten hat sich die Entgiftung als immer größere Herausforderung dargestellt, nicht immer kann unser Körper Schritt halten. Stoffe, die ausgeschieden werden sollten und nicht abtransportiert werden können, erschweren die Resorption von Nährstoffen und bieten die Grundlage für Allergien und schwerwiegendere Zivilisationskrankheiten.

Die Ursachen liegen zugleich in vielen Bereichen und sind nicht immer einfach zu umgehen:

Bewegungsmangel / Sauerstoffmangel

Ernährung mit viel tierischem Eiweiß, raffiniertem Zucker und Salz, Alkohol, Kaffee,

Lebensmittelzusatzstoffen, Transfetten etc.

negative Emotionen

Zeitdruck, Stress

Elektrosmog

Umweltgifte

Sogenannte "Schlacken" beeinträchtigen unsere Gesundheit, unser Aussehen und unser körpereigenes Entschlackungssystem (Haut, Lunge, Leber, Nieren, Darm und Lymphsystem) braucht Hilfe, um sich aus eigener Kraft vollständig zu reinigen. Unter Detox versteht man die Unterstützung der natürlichen Selbstreinigungskräfte des Körpers.

Wir empfehlen, diesen natürlichen Prozess unseres Körpers 1 - 2 Mal pro Jahr mit einer Detoxkur zu unterstützen, die Kombination von Yoga und Entgiftung bringt Harmonie und Energie auf allen Ebenen.

### **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 nützen 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 Sones 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 €
24.02.2018	03.03.2018	X	1.440 €
28.04.2018	05.05.2018	X	1.440 €
26.05.2018	02.06.2018	X	1.440 €
23.06.2018	30.06.2018	X	1.440 €
04.08.2018	11.08.2018	X	1.440 €
01.09.2018	08.09.2018	X	1.440 €
03.11.2018	10.11.2018	X	1.440 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > 7 Nächte Son Manera Retreat Finca
- > Biologische Detox Vollpension
- > Ganztags kostenlos Wasser und Tee
- > 12 Yogaeinheiten
- > 1 Mindfulness Einheit "Cultivating Presence"
- > 1 Anamnese nach TCM (Konstitutionsanalyse)
- > 1 Shiatsu Behandlung
- > 1 Detox Anwendung
- > 1 Detox Briefing "The power of Detox"
- > 1 Session Rezepte und Tricks aus der Detox Küche
- > Sammeltransfer vom/zum Flughafen Palma 2 x samstags

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 2

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.

## WEITERE INFOS

### **Programmhinweise**

- > Das Programm ist für Menschen ab 18 Jahre geeignet. Der Yogaunterricht findet in englischer Sprache statt.

## Reiseleiter/innen

### > Ursula Peer

Mag. Ursula Peer kommt aus Österreich, Kärnten und lebt auf Mallorca. Ihre Leidenschaft gehört der 5 Elemente-Küche aus der traditionell-chinesischen-Medizinlehre. Ursula führt erfolgreich DETOX Seminare, -Workshops und Vorträge in Österreich, GB und auf Mallorca durch. Ihr Fokus liegt darin, Bewusstsein für das Potenzial dessen, was auf dem Teller liegt, zu schaffen und die Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit zurückzuerobern. Ihre Ausbildungen: Studium Sportwissenschaften und Management an der Universität Wien MBA an der Donau Universität Krems Ernährungsberatung nach den 5 Elementen der TCM, B. Temelie, München Fortbildungen bei C. Diolosa, Dr. F. Ploberger, Lilian Bridges Zertifizierte Kinesio Taping Therapeutin, Wien Touch for Health Practitioner, Wien Power Plate Medical Coach, Frankfurt

### > Ruth Antoli Inalu

Inalu Ruth Antoli kommt aus Spanien, Madrid und lebt auf Mallorca. Die Bewegungstherapeutin und Hatha Yogalehrerin (Iyengar, Vanda Scaravelli) hat mehr als 18 Jahre Yoga-Erfahrung. Sie ist der Meinung, dass Körper und Geist durch das Loslassen von Spannung zu einem neuen ausgeglichenen Zustand finden. Ihr Ziel ist es, das Potenzial im Körper, der Zellen, Muskeln und Faszien, zu erwecken. Dies restrukturiert den Körper auf neue Weise und somit auch den Geist. Sie gestaltet Yoga Retreats völlig unprätentiös und ohne Leistungsdruck und begeistert Anfänger wie Fortgeschrittene durch ihren holistischen Ansatz. Inalu hat ebenso eine Ausbildung zur Shiatsu Practitioner.

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