



EUROPA: SPANIEN

VINYASA YOGA FLOW AUF MALLORCA

- > Yogaurlaub ganz im Flow
- > Yogaübungen & ein Einblick in die Tradition des Yoga
- > Entspannter Urlaub auf schöner Finca mit SPA und unter Gleichgesinnten
- > Ideal für Alleinreisende, Freunde und Paare

Kraftvoll fordernd, ebenso wie regenerativ meditativ, macht dieser ausgewogene Mix das Retreat zu einem aufregenden Abenteuer. Spüren Sie, wie sich die Lebensenergie Prana in Ihnen ausbreitet. Die echten Momente sind die, in denen man sich offenbart...



REISEDETAILS

Programmablauf: Vinyasa Yoga Flow auf Mallorca

Yoga als Lebenselixier vereinigt sich zu einem Spektakel voller Euphorie und Liebe zum Detail. Yogalehrerin Astrid versteht Yoga ganzheitlich. Das komplette Paket besteht aus Tradition, Meditation, Pranayama (Atemübungen) und Asanas (Yogaübungen), wobei die Körperarbeit den Hauptteil bildet. Astrid unterrichtet den dynamischen Vinyasa Stil, das bedeutet während der Sonnengrüße verschmelzen Yogasequenzen, basierend auf dem Hatha Yoga zu einem kontinuierlichem Auf- und Nieder-Flow. Die intensive Praxis begegnet Ihnen mal verschnörkelt wild, mal zart, mal diszipliniert oder ganz pur. In den körperlich, fordernden Momenten betonen wir eine achtsame und aufmerksame Praxis. Tragend von dem Gedanken, dass sich Körper, Geist und Seele gegenseitig bedingen, nutzen wir öffnende reinigende Techniken zur Befreiung von körperlichen, geistigen und psychisch seelischen Verengungen, um das Tor zu unserer Intuition zu entdecken oder weiter aufzustupsen.

Astrids Retreats zeichnen sich durch Facettenreichtum aus, indem uns wiederkehrend das Motto „sowohl als auch“ begegnet. Grooves und Moves tragen uns mal über energetische Höhen oder entspannte Tiefen, mal LAUT mit viel BÄHM und dann wieder puristisch und STILL nur vom Herzschlag begleitet. Begeistert von der Magie des Verschmelzen scheinbarer Gegensätze, werden Sie entführt auf eine Reise von Außen nach Innen zu einem Date mit sich selbst und wieder Retour. Das Leben ist unser Meister und die größte Inspirationsquelle.

Als atmosphärischen Rahmen für die Yogapraxis nutzen wir die Stimmung der Musik, der Poesie, oder die Natur ist Quelle unserer Inspiration. Unkonventionell, freigeistig und lebensnah erobern wir Raum für Experimente. Freude und Humor pflastern unseren Weg.

In der Regel praktizieren wir täglich vor dem Frühstück eine kräftige, Workshop-artige Session mit unterschiedlichen, vertiefenden Themen zur Asana-Arbeit. Nachmittags folgen mal eine ausgedehnte, sanftere YinYoga-Session, intensive Atem- und Meditationstechniken, oder der Fokus liegt auf der präzisen Ausrichtung. Theoretisches Background Wissen fließt spielerisch ein.

Diese Woche ist für komplette Yoga Einsteiger nicht geeignet.

Programmumfang: täglich zwei Einheiten. An-und Abreisetage sind programmfrei.

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 €
17.08.2019	24.08.2019	X	990 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > 7 Nächte Son Manera Retreat Finca
- > Vollverpflegung vegetarisch/vegan und 2 x wöchentlich Fisch/Fleisch
- > Ganztags Obst, Wasser und Tee inklusive
- > Programm „Vinyasa Yoga Flow auf Mallorca“
- > Freie Nutzung des 400qm SPA-Bereichs inkl. Bademantel
- > 1 x Strandshuttle (August: 3 x Strandshuttle)
- > Freies WLAN
- > Freie Poolnutzung
- > Sammeltransfers 2 x samstags ab/bis Flughafen Palma

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: beliebig

Maximalanzahl von Personen: beliebig

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.