



EUROPA: SPANIEN

## EINE REISE DURCH DIE ELEMENTE MIT YOGA & SHIATSU

- > Anusara Yoga für mehr Beweglichkeit - körperlich und emotional
- > Shiatsu oder Rolfing für mehr Wohlbefinden
- > Neue Impulse, neue Motivation
- > Entspannter Fincaurlaub auf Mallorca

Wieder ins Lot kommen! Eine runde Urlaubswoche mit Yoga, Meditation, Shiatsu oder Rolfing und vor allem Austausch mit Gleichgesinnten.



## REISEDETAILS

## **Programm: Eine Reise durch die Elemente mit Yoga & Shiatsu**

Sie suchen einen Weg die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken, den Geist zu fokussieren und Blockaden aufzulösen?

„Ki“ ist die alles durchströmende Lebenskraft, die in unseren Körper zirkuliert. Es fließt durch ein Netzwerk von energetischen Bahnen sogenannten Meridianen und durchflutet in Form einer Welle diese Meridiane. Laut TCM sind diese Meridiane Manifestationen jeweils eines energetischen Organs.

Was wir als Blockaden erleben sind Einschränkungen des Ki-Flusses im unangenehmsten Fall schmerzhaft bei der Bewegung.

In diesem Seminar aktivieren wir in der Yoga Praxis den Ki-Fluss verbunden mit einem Element basierend auf der Organ-Uhr und Dehnen die beteiligten Meridiane, lernen Methoden Blockaden auch selbst zu lösen.

Auf Basis der Körperanalyse (Rolfing) können Sie eine neue Haltung einnehmen und etwaige Blockaden entweder selbst während der Praxis und/oder unterstützend mit einer Shiatsu- oder Rolfing-Behandlung lösen.

Rolfing ist eine ganzheitliche Körperarbeit, bei der Sie unter anderem lernen Ihren Gewichtssinn bewusster einzusetzen und so die Schwerkraft effektiv zu nutzen. So reguliert sich Ihre Körperspannung und Sie können sich natürlich und entspannt Aufrichten.

Mittwoch nachmittags sowie An- und Abreisetag sind programmfrei.

Der Retreat ist für all jene geeignet, die Spaß an Bewegung und Liebe an optimaler körperlicher wie geistiger Ausrichtung haben.

Inhalt:

- 6 aktivierende Anusara Yoga-Einheiten (ca. 2 Stunden) mit ausgleichenden Atemübungen (Pranayama) vormittags
- 7 Meditationen
- 4 harmonisierende Yoga-Einheiten (ca. 2 Stunden) mit Einführung in die Meridiane und deren Selbstbehandlung nachmittags
- 1 Körperanalyse (Optimierung der eigenen Haltung im Stehen, Sitzen und Gehen)
- 1 Shiatsu- oder Rolfing Behandlungen (60 Min.) frei wählbar

### **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 nützen 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, Infrarothheizung, 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 €
28.09.2019	05.10.2019	X	1.490 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > 7 Übernachtungen in der Son Manera Retreat Finca
- > Vollverpflegung: vorwiegend vegetarisch/vegan, 2 x Fleisch/Fischspeisen pro Woche
- > Ganztags Wasser, Tee, Obst zur freien Entnahme
- > Programm „Eine Reise durch die Elemente mit Yoga & Shiatsu“
- > 1 x Strandshuttle pro Woche
- > Freies WLAN
- > Freie Poolnutzung
- > Sammeltransfers 2 x samstags vom/zum Flughafen Palma de Mallorca

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4

Maximalanzahl von Personen: 11

## 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.