



EUROPA: SPANIEN

IYENGAR YOGA RETREAT AUF MALLORCA

- > Erholung in wunderschöner Umgebung
- > Kräftigende und regenerative Yoga-Einheiten
- > Nachhaltige Urlaubswoche
- > Entspannte Atmosphäre, himmlischer SPA und Gleichgesinnte

Eine erholsame Woche erwartet Sie in wunderschöner Umgebung, mit Yoga, frischer Mittelmeerluft und viel Ruhe. Begegnen Sie sich im stetigen Prozess der Veränderung. Klären und kräftigen Sie Körper und Geist. Entfalten Sie Ihr wahres Potenzial verbunden mit Ihrer Kraft, Balance und Selbstvertrauen!



REISEDETAILS

Programm: Iyengar Yoga Retreat auf Mallorca

Deinem Körper lauschen und den späten Herbst Mallorcas genießen. Das Wort „Retreat“ bedeutet „Rückzug“ und beschreibt eine Phase von bewusster spiritueller Praxis in fremder Umgebung und den Rückzug vom Alltag.

Eine lange und erholsame Woche erwartet Sie in einer wunderschönen Umgebung, mit Yoga, Strandspaziergängen, frischer Mittelmeerluft und viel Ruhe. Kommen Sie mit auf eine Reise zu sich selbst, lernen Sie sich besser kennen. Begegnen Sie sich im stetigen Prozess der Veränderung. Klären und kräftigen Sie Körper und Geist. Entfalten Sie Ihr wahres Potenzial verbunden mit Ihrer Kraft, Balance und Selbstvertrauen!

Yoga bietet uns immer wieder so viele tolle Werkzeuge, uns in uns selbst zu verankern. Wenn wir einen guten Kontakt zu uns halten können, auch dann, wenn das Leben um uns herum tobt, fällt es uns viel leichter, geerdet zu bleiben und nicht gleich, wie ein Blatt im Herbstwind durch die Gegend zu wirbeln.

Wir brauchen ihn immer wieder, den Reminder, die Anbindung, das Bewusstsein, Teil des Ganzen zu sein – denn unser Zeitgeist ist davon geprägt, immer schneller, weiter, besser und höher zu wollen.

Beim Yoga üben wir, innezuhalten, auch mal Stille und Ruhe zuzulassen, und dabei die Kraft der Gegenwart zu spüren.

Yoga hilft uns zu entschleunigen, den Atem und damit auch die Gedanken zu beruhigen, den Raum dazwischen auszudehnen. Nichts Neues, ich weiß, aber – zumindest ich – brauche diese Erinnerung immer wieder neu.

Programminhalt:

Morgens eine kräftigende und aktive Stunde und am späten Nachmittag eine ruhige und regenerative Praxis mit Pranayama und Meditation. Jede Yoga Stunde endet mit entspannenden und energiespendenden Haltungen.

Das Ziel von Iyengar Yoga ist es, durch die intelligente Ausrichtung des gesamten Körpers das gesamte Wesen zu vereinen – und so ganzheitliche Gesundheit zu erzielen. Durch die genaue Anleitung, durch den Einsatz von Hilfsmitteln und tatkräftige Hilfestellungen entsteht eine direkte Form von Konzentration und Körper-Geist-Integration, sodass den Iyengar-Yogi am Ende der Klasse meist ein Gefühl von überwältigender Klarheit erwartet.

Iyengar Yoga ist für alle Menschen geeignet. Wer Stress oder “viel um die Ohren“ hat, findet Ruhe und Erdung. Wer viel sitzt und wenig Bewegung hat, kann in der Iyengar Stunde Ausgleich finden, Haltungsfehler korrigieren und den Körper kräftigen.

Auch Sportler wie Radfahrer, Golfer oder Tennisspieler üben Iyengar um die einseitige Beanspruchung der Muskulatur auszugleichen und sich dadurch vor Verletzung zu schützen. Die verschiedenen Hilfsmittel unterstützen den Übenden, erleichtern oder intensivieren die Yoga-Praxis. Diese sind auch ein wichtiger Baustein um eine Asana richtig auszuführen und individuell abzustimmen.

Zwischen den Kurseinheiten bleibt viel Zeit für Inselerkundungen (Mietwagen empfohlen) oder Entspannung auf der gemütlichen Finca.

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 €
02.11.2019	09.11.2019	X	1.090 €

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 und Obst zur freien Entnahme
- > Programm „Iyengar Yoga Retreat auf Mallorca“
- > Freie Nutzung des 400 qm großen SPAs inkl. Bademantel
- > 1 x Strandshuttle pro Woche
- > Freies WLAN
- > 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.