



गुठ्ठा बन्दे इबौ

## Moving Awareness – let your spirit sail

In diesem Retreat geht es um Dich, um die Themen die Dich bewegen, um bewegte und bewegende Achtsamkeit, Deine innere und äußere Bewegungsmuster, Deinen Energiefluss.

Unsere Zeit an Land verbringen wir abseits des Alltags auf einer ganz außergewöhnlichen Finca, hier haben wir viel Zeit für Yogapraxis, innere Einkehr und Privatsphäre in mitten herrlicher Natur an der Südostküste Mallorcas

Kulinarisch lassen wir uns aufs Feinste verwöhnen, wir genießen die erdenden und wohltuenden Annehmlichkeiten der Finca „Tres Hermanas“ und begegnen während eines Tagestörns auf einem modernen Katamaran dem bewegenden Meer als einem Wesen voller Respekt und Liebe, – so wie Du Dir selbst und Deinem Gegenüber.

In den Yogaklassen regenerierst Du, findest neue Ausrichtung, übst in verschiedenen Atemtechniken und weichst Deinen Themen nicht länger aus. Was hier zählt ist vor allem Dein „Dich Einlassen“, die Bewusstwerdung Deiner Handlungen und welche Absicht dahintersteht.

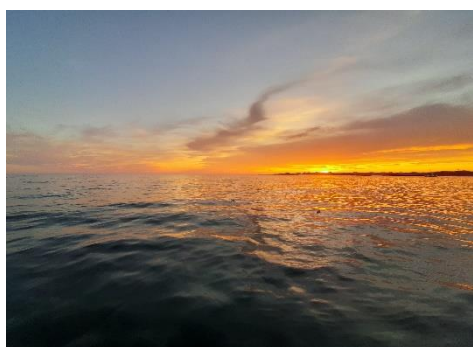
Sandra führt Dich in den täglichen Meditationen und Deiner Yogapraxis mit viel Kompetenz und Wissen immer wieder zu Dir selbst - und auch an Deine Grenzen - der Yoga verdeutlicht Deine inneren und äußeren (Bewegungs-)Muster, lässt Dich Deine Sinnhaftigkeit spüren. Und sie bringt Dich mit viel Gefühl wieder in Balance und Verbindung zu Dir und Deinem Potenzial.

Sie greift dabei auf ihre langjährige Erfahrung und Lehrpraxis des Hatha Yoga als ihr Wissen der Ayur Yoga Therapie zurück.

### Unterkunft:

An Land entspannst Du auf der einzigartigen und luxuriösen Finca de Futuro „Tres Hermanas Mallorca“ nahe des ruhigen und malerischen Dorfes Ses Salines. Hier verbinden sich höchste Ansprüche mit elegantem Komfort, viel Raum für Privatsphäre auf dem großzügigen Anwesen inmitten der mallorquinischen Natur. Annehmlichkeiten wie ein herrlicher 25 Meter langer Salzwasserpool, der zum Sonnenbaden und Genießen einlädt, die eigene Shala für die Yogapraxis, eine wunderschöne Sauna, Fahrräder, ... runden den Aufenthalt ab.

Weitere Infos findest Du hier: <https://www.treshermanasmallorca.com>



**Preis pP 1.995,- €, eigene An- und Abreise**



पुरुष्वा बन्वे इत्तो

## Programm

Sonntag: (Anreisetag) ab 14:00, Ankunft, Begrüßungsrunde, Opening Yogaklasse, gemeinsames Abendessen auf der Finca

Montag: vormittags Yogaklasse (all Level) und Meditation, großes Frühstücksbuffet  
Zeit zur freien Verfügung z.B. Fahrradausflug / Massage\* / Pool / Strandwanderung, nachmittags Pranayama und Yin Yoga und gemeinsames Abendessen auf der Finca

Dienstag: Vormittags Yogaklasse (all Level), großes Frühstücksbuffet, Tagesfahrt mit dem Katamaran „Pura Vida“, Meditation an Bord, BBQ auf der Finca

Auf See sind wir an Bord unseres modernen Katamarans, der unweit der Finca ankert. Genieße und entspanne mit allen Sinnen unvergessliche Stunden unter vollen Segeln, wenn wir im Einklang mit Wind und Wasser den Alltag hinter uns lassen und vollkommen präsent unser Da-Sein genießen.

Mittwoch: Yoga (all Level), großes Frühstücksbuffet, Zeit zur freien Verfügung z.B. Ausflug nach Santanyi auf den Markt/Palma/ Fahrradausflug / Massage\* / Pool / Beach, nachmittags Pranayama und Abendmeditation, gemeinsamer Spaziergang und Abendessen in Ses Salines

Donnerstag: Yoga (all Level), großes Frühstücksbuffet, fakultativ gemeinsame Wanderung zum Strand, anschließend Zeit zur freien Verfügung, z.B. Einzelstunde, Massage, Pool, nachmittags Pranayama & Meditation, Dinner auf der Finca

Freitag: Abschlußstunde Yoga, Pranayama Meditation, großes Frühstücksbuffet / Check out bis 12.00

## Leistungen

5 Übernachtungen im DZ auf der luxuriösen und voll ausgestatteten modernen Finca Tres Hermanas, Tagesfahrt Katamaran (Lagoon 46 BJ, 2021 mit 121m<sup>2</sup> Segelfläche), tägliche Yoga Klassen, Pranayama, Meditation, reichhaltiges und abwechslungsreiches vegetarisches Frühstücksbuffet, Snacks und frisch zubereitetes vegetarisches Dinner / BBQ (nicht enthalten ist der Restaurantbesuch in Ses Salines), Softgetränke, 25m Pool, Boule, Fahrräder, ...

