

## Harmony & Bliss @Tres Hermanas 2026

In diesem Retreat geht es um Dich, um die Themen, die Dich bewegen, um bewegte und bewegende Achtsamkeit und unvergesslich schöne, intensive Tage auf der Insel Mallorca.

Wir verbringen unsere „Auszeit“ auf der einzigartigen Finca, nahe des ruhigen und malerischen Dorfes Ses Salines (im Südosten, ca. 40 min. von Palma entfernt). Hier verbinden sich höchste Ansprüche mit elegantem Komfort, viel Raum für Privatsphäre auf dem weitläufigen Anwesen inmitten der mallorquinischen Natur. Annehmlichkeiten wie ein herrlicher 25 Meter langer Salzwasserpool, der zum Sonnenbaden und Genießen einlädt, die wunderschöne Shala für die Yogapraxis, eine Sauna, ein Petanque Feld, Fahrräder etc.... runden den Aufenthalt ab.

Sandra führt Dich in den täglichen Meditationen und Deiner Yogapraxis mit viel Empathie und Kompetenz zu Dir selbst - möglicherweise auch mal an Deine Grenzen. Und bringt Dich wieder in Balance, zu innerer Ruhe und in Verbindung mit Dir und Deinem Potenzial. Sie greift dabei auf ihre langjährige Erfahrung und Lehrpraxis des Hatha Yoga als auch ihr Wissen der Ayur-Yogatherapie zurück. Inhaltlich werden wir in das Wissen und die Einsichten des ehrwürdigen, indischen Gelehrten Patanjali eintauchen, uns mit dem achthgliedrigen Pfad für ein bewusstes Leben auseinandersetzen und in der täglichen Praxis davon inspirieren lassen.



Deine Tage auf der außergewöhnlichen Finca werden Dir viel Raum zur Entspannung und einem achtsamen, bewusstem Umgang mit Dir selbst geben und Möglichkeiten eröffnen, wie Du jederzeit auf Deine Ressourcen zurückgreifen kannst, wenn Du in den Alltag zurückkehrst. Unseren (fakultativen!) Segeltag verbringen wir auf einer klassischen Segelyacht. Der Skipper wird uns sicher navigieren, mit etwas Glück sehen wir Delphine, können vielleicht bis zum Naturschutzgebiet Cabrera segeln oder legen einen Badestopp in einer wunderschönen versteckten naturbelassenen Bucht ein.

Wir werden mit einem vollen Herzen, entspannter Klarheit und glücklicher Zentriertheit zurückblicken. Tauche mit allen Sinnen in unvergessliche Tage ein, wenn wir im Einklang mit uns selbst den Alltag hinter uns lassen und vollkommen präsent unser Da-Sein genießen.



## Unsere Unterkunft: Tres Hermanas inmitten unberührter Natur



Roca: 38 m<sup>2</sup>, ein Schlafzimmer mit Kingsize-Bett, Hauptbadezimmer, separates WC, private Terrasse.

Olivo: 46 m<sup>2</sup>, zwei Schlafzimmer, ein gemeinsames Badezimmer, das von beiden Seiten abgeschlossen werden kann, private Terrasse.

Almendra: 52 m<sup>2</sup>, zwei Schlafzimmer, ein gemeinsames Badezimmer, das von beiden Seiten abgeschlossen werden kann, private Terrasse.

Luxus pur auf 540 m<sup>2</sup> Finca und 18.000 m<sup>2</sup> Garten, 25 Meter Salzwasserpool, Sauna, Fahrräder, Yoga-Pavillon

### Leistungen:

4 Übernachtungen/ 5 Tage im DZ (Doppel oder Twin) auf der modernen und luxuriösen Finca Tres Hermanas. (Verlängerung gegen Aufpreis möglich)

inkl. Handtücher, Badetücher, Bademantel, Aesop Beauty Produkten, vollständiges Yogaequipment

Täglich Pranayama, Meditation und abwechslungsreiche Yogaklassen: Total 10 Einheiten

Täglich reichhaltiges Frühstücksbuffet und Snacks, Obst und alkoholfreie Getränke, Abschlussdinner: spanisches Live Cooking auf der Finca

Nicht inbegriffen: An- und Abreise, evt Anteil Mietautossharing, eventuelle Restaurantbesuche, BBQ nach Absprache, individuelle professionelle Massage (nach Anmeldung) auf der Finca

14.-18. September 2026

Preis pro Person 1.775,-

