



EUROPA: SPANIEN

LUXUS YOGA RETREAT 50+ | DETOX FRÜHLING 2020 | MALLORCA

- > - Dieses Retreat wird von uns persönlich begleitet
- > - Flug & Transfer inklusive
- > - Unterkunft im Seminarhaus als alleinige Gäste
- > - vegetarische Verpflegung, bevorzugt saisonal und biologisch
- > - 4 inklusive Module: TuinaAnmo Behandlung, Spiegel der Seele (Modul zur Persönlichkeitsentwicklung), Kochworkshop Basenfasten, Wahlmodul
- > - weitere Module individuell buchbar
- > - Booklet für die Rezepte der Woche
- > - interaktive Vorträge und Gesprächsrunden

Die Schwere des Winters vertreiben - kribbelnde Energien springen und tanzen lassen. Auf Mallorca nehmen wir uns Zeit und Raum für unsere Entfaltung... Auf diesem Detox-Yoga-Wander-Retreat helfen wir unserem Körper mit ausgewählten Yoga-Übungen (Asana) und Atemübungen (Pranayama) beim langsamen Entgiften und Entschlacken. Auf unseren Wanderungen in herrlicher Natur spüren wir nach, wie durch die frische, reine Luft Sauerstoff in jede kleinste Zelle geschleust wird. Basische Ernährung, selbst gemacht, nährt uns und gibt Kraft.

Diese Reise ist als Privatreise ab 1 Person auch zu individuellen Terminen buchbar - zu Buchung und Preisen sprechen Sie uns gerne an: 0176/45780186.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
21.03.2020	28.03.2020	X	2.795 €

Auf dieser Reise sind Flug & Transfer inklusive.

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > - Flug nach Palma, inkl. CO2-Ausgleich durch atmosfair
- > - Transfer zum/ab Flughafen (in D mit der Bahn)
- > - Unterkunft im EZ in vom Trubel abgeschiedener Finca (DZ auf Anfrage)
- > - Mindful Clean Soulfood* - basische Köstlichkeiten mit Einflüssen aus TCM & Ayurveda (7x leichtes Frühstück, 7x Brunch, 7x Dinner; Tee, Wasser, Obst ganztägig), Bio-Verpflegung, soweit erhältlich, regional & saisonal; wir nehmen Rücksicht auf Allergien & Unverträglichkeiten
- > - täglich QiYoga zur Unterstützung der Entgiftung & Entlastung der Ausleitungsorgane
- > - täglich Meditation
- > - täglich interaktiver Vortrag / Austausch
- > - täglich kleinere oder längere Wanderungen
- > - Tagesworkshop: Spiegel der Seele
- > - Mindful Places: an einem magischen Naturort mit der Essenz des Lebens in Kontakt sein
- > - Eine TCM-TuinaAnmo-Behandlung
- > - Ein Individual-Modul zur Auswahl

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > - Reiserücktrittsversicherung

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 8

ATMOSFAIR



NEUE ENERGIE FÜR NEPAL: Danke, dass Sie helfen das Klima zu

schützen! Beim Hin- und Rückflug für eine Person nach Spanien entstehen

klimarelevante Emissionen in Höhe von **253 kg**. In Ihrem Reisepreis ist die

Kompensation dieser Emissionen bereits inkludiert. Mit diesem Beitrag

unterstützen Sie unser engagiertes Klimaschutzprojekt **NEUE ENERGIE FÜR**

NEPAL und tragen so zur Entlastung unseres Klimas aktiv bei.

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 28 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 28 vor Reisebeginn möglich.
- > Stornogebühren: bis 46 Tage vor Reiseantritt 20%., ab dem 45. bis 30. Tag vor Reiseantritt 25%, ab dem 29. bis 15. Tag vor Reiseantritt 35%, ab dem 14. bis 7. Tag vor Reiseantritt 50%, ab dem 6. bis 2. Tag vor Reiseantritt 70%, ab 1 Tag vor Abreise oder bei Nichtantritt (No-show) 90% des Reisepreises.

WEITERE INFOS

Weitere buchbare Leistungen

- > Mindfulness Coaching (120 €)
Gerne begleite ich Sie beim Entdecken Ihrer ganz persönlichen intrinsischen Motivation zu Freiheit und Selbstwirksamkeit und somit zu wahrer Lebensqualität. Mit Hilfe von Mindfulness Coaching entdecken wir gemeinsam die eigenen Selbstheilungskräfte, z. B. auf unerlöste Situationen anzuwenden, sowie körperliche und emotionale Gesundheit in Balance zu leben!
- > Qi Yoga Einzeltermin (120 €)
Sie möchten tiefer entspannen, mehr Energie oder vielleicht Ihren Geist zu Ruhe bringen? In diesem Modul erlernen Sie Yoga Übungen (Asanas), die speziell auf Sie abgestimmt sind. Durch diese intensive Stunde wird Ihnen auch der Transfer in den Alltag mühelos gelingen.
- > Ayurvedische Tiefenanalys (120 €)
Möchten Sie erfahren, wie Ihre Konstitution im ayurvedischen Kontext zu sehen ist? In diesem Modul erarbeiten Sie mit Petra Kall Ihren individuellen Typ. Abgerundet wird die Analyse durch persönliche Empfehlungen für Ihren Alltag zu Hause.
- > Mindful Clean Eating (120 €)
Sie möchten sich gerne gesund ernähren und gleichzeitig genießen? Sie möchten Ihre Einkaufsgewohnheiten ändern und Müll vermeiden? In diesem Modul erarbeiten wir gemeinsam eine für Sie stimmige, individuelle Schritt für Schritt Anleitung für eine achtsame, genussvolle Ernährung.

Programmhinweise

- > - täglich Yoga & Meditation
- > - tägliche kleinere oder größere Wanderungen
- > - individuelle Gestaltungsmöglichkeiten

Einreise & Gesundheit

- > Wenn man als EU-Bürger nach Mallorca reist, so genügt es bei der Einreise, den gültigen Personalausweis oder Reisepass als Dokumente mitzuführen.
- > Bestimmungen zu Impfschutz & weiteren Fragen finden Sie unter <https://www.auswaertiges-amt.de/de/aussenpolitik/laender/spanien-node/spaniensicherheit/210534>

Allergien & Unverträglichkeiten

Bitte teilen Sie uns mit, ob Sie an Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien leiden, damit wir dies bei der Planung der Verpflegung berücksichtigen können.

Generelle Hinweise

- > Wir wollen, dass Sie sich rundum wohl fühlen: Bei eingeschränkter Mobilität bitten wir Sie, sich mit uns unter 0172 2029244 (Petra Terpe) in Verbindung zu setzen um abzuklären, inwieweit diese Reise für Sie geeignet ist.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.