



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

Retreat vom 30. März bis 2. April 2017

FROM SUNRISE TO SUNSET – YOGA IN ANDALUSIEN

Vinyasa Flow Yoga • Rückenyooga • Yoga regenerativ

Einzigartige Natur, spektakuläre Aussichten der Sierra de Huelva bei Sevilla und ein exklusives Refugium – das wird unsere gemeinsame Yogapraxis in der Casa Vesta in Zufre bei Sevilla umrahmen.

4 Tage intensive Yogapraxis im Landhaus CASA VESTA in Andalusien – www.casa-vesta.com

Wir üben Sunrise Yoga am Morgen, die Lebensgeister weckend, kraftvoll und stabilisierend und Sunset Yoga am Abend, entspannend und regenerierend. Atemübungen und Meditation runden jede Übungspraxis ab. In der Casa Vesta sind wir ganz unter uns. Acht individuelle Traumzimmer stehen uns in diesem luxuriösen Boutique-Landhaus zur Verfügung. So wird das Retreat klein, fein und von der Yogapraxis bis zu den Mahlzeiten ganz auf Eure individuellen Bedürfnisse zugeschnitten sein. Yoga Beginner, "On-and-Off-Yogis" und Geübte sind herzlich willkommen!

Zwischen Sonnenaufgang und Sonnenuntergang lockt uns die Sierra de Huelva in die Natur: zu ausgedehnten Wanderungen oder Fahrradausflügen durch die einzigartige Landschaft oder Kanufahrten auf dem See, zu Erkundungen der kulturellen und kulinarischen Highlights Andalusiens.

Seid dabei beim Spanish Flow und bringt nach einem langen Winter Bewegung, Leichtigkeit und das andalusische "viva la vida" in Euer Leben!

Namaste, Olé!

Eure

Bettina Hartmann



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

Programm

Donnerstag	Individuelle Anreise Nachmittag: Welcome Yoga
Freitag	Vormittag: Meditation, Vinyasa Flow Yoga / Rückenyo Nachmittag: regenerierendes Yoga
Samstag	Vormittag: Meditation, Vinyasa Flow Yoga / Rückenyo Nachmittag: regenerierendes Yoga
Sonntag	Vormittag: Meditation, Vinyasa Flow Yoga / Rückenyo Individuelle Abreise

Übernachtung

Landhaus **CASA VESTA** , Huerta Santa Zita, 21210 Zufre, Spanien
www.casa-vesta.com

- Zimmerpreise inkl. Frühstück
- Benutzung von Poolhaus, Swimmingpool, Bibliothek, Musikzimmer, Fitnessraum ...

pro Person und Übernachtung:

DZ

70 Euro

DZ Superior

80 Euro

EZ

120 Euro

EZ Superior

140 Euro

Verlängerungstage zum exklusiven Retreatpreis möglich.

Kursgebühr

- Yoga und Meditation von Donnerstag, 30.3. - Sonntag, 2.4.

190 Euro



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

Buchung

- Mit Überweisung der Kursgebühr erfolgt die verbindliche Anmeldung.
- Hotelkosten sind per Anzahlung und direkt vor Ort an das Casa Vesta zu zahlen.

Verbindliche Buchung mit Überweisung der Kursgebühr auf folgendes Konto:

Bankverbindung

KONTOINHABER	Bettina Hartmann
BANK	Deutsche Bank
BANKLEITZAHL	10 070 024
KONTONUMMER	655 43 07
IBAN	DE96 1007 0024 0655 4307 00
BIC	DEUTDE33



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

