



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

Retreat vom 2. bis 5. November 2017

MALLORCA, YOGA, MEER UND EINE HEILSAME QUELLE

Rückenyooga • Vinyasa Flow Yoga • Yoga regenerativ

Im mediterranen Spätsommer könnt Ihr Energie tanken, zu Eurem gesunden Lebensrhythmus finden und nachhaltig Eure Lebensqualität für die kältere Jahreszeit steigern!

Stärkt Euch selbst den Rücken! Atmet in frischer Meeresluft tief durch! Findet Entspannung und Ruhe in wohltuender Atmosphäre und exklusivem Ambiente!

4 Tage intensive Yogapraxis im 5 Sterne Hotel Font Santa, Thermal Spa & Wellness, Campos, Mallorca

Vinyasa Flow und Rückenyooga am Morgen vitalisieren und kräftigen, lösen Verspannungen und Blockaden. Die ruhige Praxis am Abend wirkt ausgleichend, zentrierend und beruhigend. Die Yogastunden richten sich nach den individuellen Bedürfnissen und Voraussetzungen der Teilnehmer. Yoga Beginner und Geübte sind herzlich willkommen!

Der Süden Mallorcas beeindruckt bis heute durch seine Ursprünglichkeit und unangetastete Natur. Eingebettet in das Naturschutzgebiet des Strandes Es Trenc und der Salz-Salinen Es Salobrar, genießt Ihr im Font Santa nicht nur pure Schönheit und schlichte Eleganz, sondern könnt die heilende und erneuernde Kraft der einzigartigen Thermalquellen Mallorcas erleben.

Bringt Bewegung und Leichtigkeit in Euer Leben! Entspannt an einem Ort der Ruhe und Weite und entdeckt Eure Kraftquelle!

Herzliche Grüße!

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

Font Santa Hotel, Thermal Spa & Wellness, Campos, Mallorca
www.fontsantahotel.com

- Zimmerpreise inkl. Frühstück
- Benutzung des Thermalspas, Sauna, Fitnessraum, kostenlose Leihfahrräder

pro Person und Übernachtung:

DZ mit Patio

95 Euro

DZ mit Terrasse

110 Euro

DZ mit Terrasse zur Einzelnutzung

150 Euro

Kursgebühr

- 6 Yogaeinheiten (9 Std.) Yoga und Meditation, Donnerstag bis Sonntag

150 Euro



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

Buchung

- Mit Überweisung der Kursgebühr erfolgt die verbindliche Anmeldung.
- Hotelkosten sind per Anzahlung und direkt vor Ort an Hotel Font Santa 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	DEUTDE3333



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —



PHOTO: CHRISTOPH SPIEGEL



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

