

BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

Retreat vom 9. bis 13. September 2018

YOGA FUSION UND FINCA FEELING AUF MALLORCA

Mindful Yoga • Yogatherapie • Meditation • Healthy Lifestyle • Ayurveda

Zum entspannten Lebensrhythmus und zur Natürlichkeit zurückfinden! Die Seele baumeln lassen, sich von Druck und Spannung befreien und in einzigartiger Natur sich selbst wiederfinden. Yoga, Meditation und gesunde Ernährung steigern nachhaltig Deine Lebensqualität und Lebensfreude!

5 Tage Yoga und Healthy Lifestyle Retreat mit Bettina Hartmann und Wilhelmina Vingerhoets in der Finca Osa Major in Montuiri auf Mallorca

Wilhelmina und Bettina teilen ihre Leidenschaft für Yoga und eine gesunde Lebensphilosophie, die Begeisterung für Mallorca und die Verbundenheit zur Natur. Bei ausgiebigen Spaziergängen und langen Gesprächen über Tiefsinniges wie auch Triviales hat sich ihre Freundschaft über die letzten 10 Jahre immer weiter vertieft. Dieses Retreat ist der Ausdruck ihrer Verbundenheit, ihrer Begeisterung für die Yogapraxis auf der Matte, wie im Alltag, und der Freude, bleibende Verbindungen zu schaffen. Mit der 5-tägigen Yoga Fusion bündeln sie ihre Erfahrung in vielseitiger Yogapraxis, und gesundem Lebensstil.

Yoga Beginner, „on and off“ Yogis und Geübte sind herzlich Willkommen!

Namasté

Eure Wilhelmina und Bettina



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

Programm

YOGA

- Sonntag, 9.9.** Welcome Praxis am Abend und anschließendes Dinner
- Montag - Mittwoch, 10. - 12.9.** Täglich zwei Yogaeinheiten am Morgen und am frühen Abend, anschließend Healthy Brunch/Dinner
- Donnerstag, 13.9.** Yogapraxis am Morgen, anschließend Healthy Brunch

VERPFLEGUNG

Täglich natürliche und frische vegetarische oder vegane Mahlzeiten:

- Tee und kleiner Snack vor der Morgenpraxis
- ausgiebiger Healthy Brunch nach der Yogaklasse
- Nachmittagssnack
- 3-gängiges Dinner, durchgehend Wasser, Kaffee und Tee.

HEALTHY LIFESTYLE

- Ayurveda Coaching und Kochkurs



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

Übernachtung

Finca Osa Major in Montuiri.

Eingebettet in die einzigartige Natur Mallorcas ist diese außergewöhnliche Finca mit viel Liebe zum Detail ausgestattet. Traditioneller Stil und Bohème Design gehen eine geschmackvolle, individuelle Symbiose ein. Atemberaubende Aussichten und großzügige Terrassen laden zum natürlichen und ungezwungenen Lifestyle im Freien ein.

www.osamajor.com

Retreat Gesamtpreis

4 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer | p. Person

950 €

4 Übernachtungen im exklusiven Einzelzimmer | p. Person

1250 €

Buchung

- Die Teilnehmerzahl und die Zimmer auf den Fincas sind begrenzt.
- Verbindliche Buchung und Anmeldung mit Überweisung der Retreatgebühr.

Im Falle einer Stornierung der Reservierung werden folgende Gebühren erhoben:

Bis einen Monat vor Reiseantritt entstehen keine Stornokosten.

30 bis 15 Tage vor Reiseantritt beträgt die Stornogebühr 60 % des Zimmer- & Kurspreises.

14 Tage vor Reiseantritt beträgt die Stornogebühr 100 % des Zimmer- & Kurspreises.

Exklusive Flugticket und Transfer.



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

Die Yogalehrerinnen

BETTINA HARTMANN

Bettina unterrichtet Yoga seit vielen Jahren mit Leidenschaft Erfahrung und Kompetenz. Dem strukturierten, modernen Spirit Yoga Stil, entwickelt von Patricia Thielemann, fühlt sie sich seit über 10 Jahren sehr verbunden. Mit Vorliebe vermittelt sie die Grundlagen des Spirit Yoga an Menschen, die Yoga neu für sich entdecken, oder sich in diesem präzisen, klaren Stil neu ausrichten wollen. Daneben liegen ihr auch die präventiven und therapeutischen Aspekte des Yoga am Herzen: Rückenyooga, Yogatherapie und Yoga für Frauen in allen Lebensphasen.

Als langjährige Mentorlehrerin bei Spirit Yoga konzipiert und vermittelt sie Weiterbildungen, schult und unterstützt Lehrer in der Ausbildung. Durch ihr Studium des Ayurveda als unterstützende Methode einer gesunden Yogapraxis, lehrt sie einen ganzheitlichen Lebensstil.

www.yoga-bettinahartmann.de



WILHELMINA VINGERHOETS

Wilhelmina accomplished her International License at Power Yoga Germany in Hamburg, 200hrs. Complemented with all Certificates in Critical Alignment by renowned yogi and developer of this yoga form, Gert van Leeuwen in Amsterdam. Also completed the Yoga and Therapy classes for Critical Alignment therapist. Yoga therapy for upper and lower back related problems. At Zuna Yoga Bali, she achieved the 300hrs training and study for the 500 hrs. Certificate, YOGA ALLIANCE international License (Europe-USA-Canada).

Wilhelmina has her Iti Yoga Studio in Hamburg. Organized Retreats on Mallorca since 2012 and do workshops in the Netherlands and Hamburg.

www.iti-yoga.com



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —



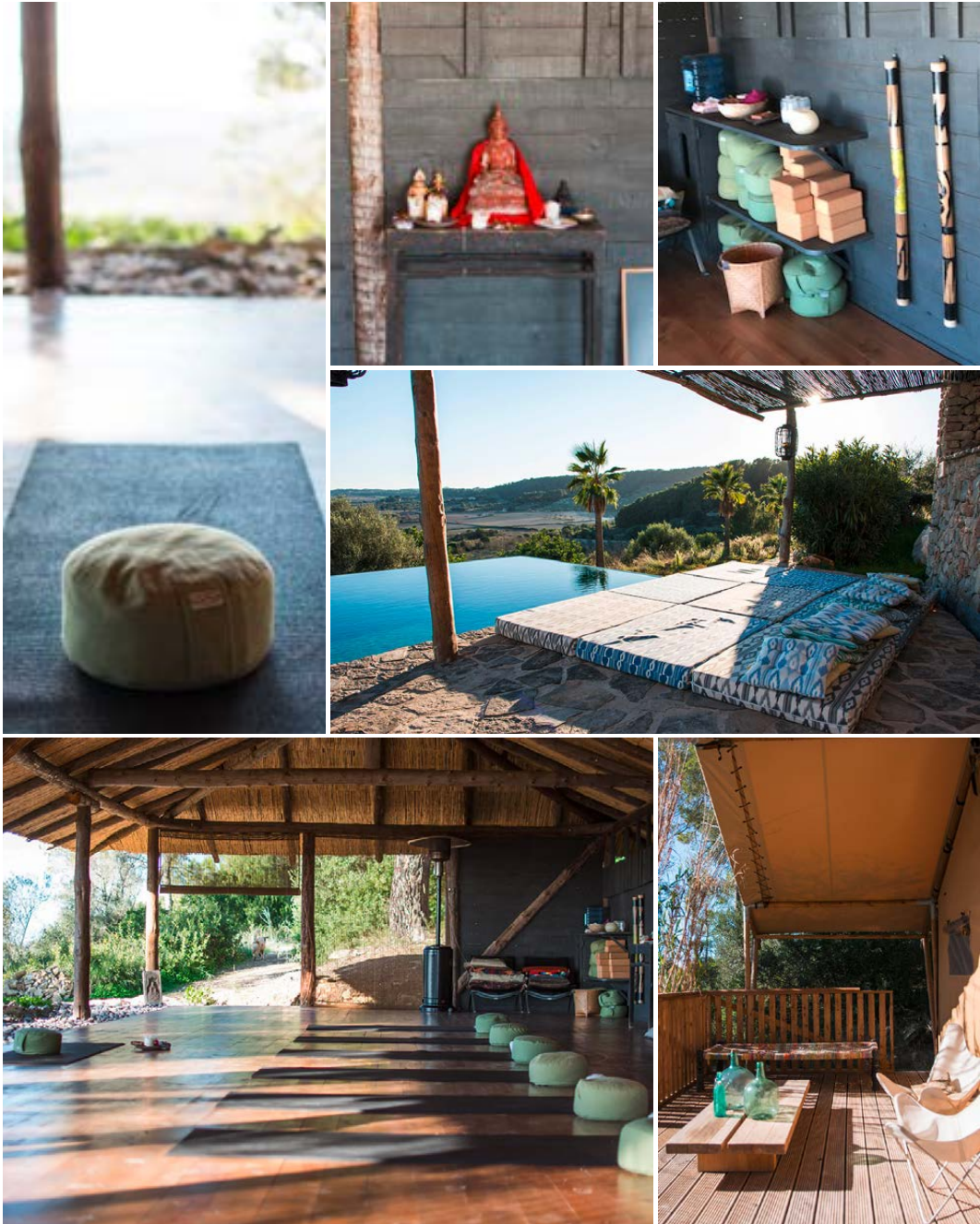
BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

