

BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —

Retreat vom 7. bis 10. März 2019

# YOGA AND BEACH LIVING FROM SUNRISE TO SUNSET

Vinyasa Flow Yoga • Rückenyooga • Spirit Yoga • Yoga regenerativ

Der sensationelle Meeresausblick des 5 Sterne Landhotels Can Simoneta bei Canyamel, Mallorca wird die Kulisse unserer gemeinsamen Sunrise und Sunset Yogapraxis sein. Das Beach House des luxuriösen Fincahotels mit direktem Zugang zum Strand steht unserer Gruppe exklusiv zur Verfügung. Zwischen Sonnenaufgang und Sonnenuntergang bietet das Can Simoneta die besten Voraussetzungen, um sportliche Aktivitäten und Rückzug in Einklang zu bringen.

**4 Tage intensive Yogapraxis im 5 Sterne Landhotel Can Simonetta, Canyamel, Mallorca**  
[www.cansimoneta.com](http://www.cansimoneta.com)

Wir üben Sunrise Yoga am Morgen, die Lebensgeister weckend, kraftvoll und stabilisierend. Sunset Yoga am Abend, entspannend und regenerierend. Atemübungen und Meditation runden jede Übungspraxis ab. Yoga Beginner, "On-and-Off-Yogis" und Geübte sind herzlich willkommen!

Im Beach House über dem Strand von Canyamel sind wir ganz unter uns. Mit einem unvergleichlichen Blick aufs Meer genießen wir eine ungestörte Yogapraxis und absolute Ruhe. Dort stehen uns 9 individuelle und großzügige Traumzimmer zur Verfügung.

Aktiv Sportler kommen beim Wandern, Tennis, Radfahren, Wassersport oder Golfen voll auf ihre Kosten. Ein Tennisplatz und 4 Golfplätze (ermäßigte Green Fee für Hotelgäste) liegen in unmittelbarer Nähe, kostenfreie Ausleihe von Fahrrädern. Ruhe und Entspannung Suchende finden zahlreiche Rückzugsorte mit einzigartiger Aussicht.

**Bringt nach einem langen Winter Bewegung und Leichtigkeit in Euer Leben!**

*Eure Bettina*



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —

# Programm

- Donnerstag** Individuelle Anreise  
Nachmittag: Welcome Yoga
- Freitag** Vormittag: Meditation, Vinyasa Flow Yoga / Rücken yoga im Spirit Yoga Stil  
Nachmittag: regenerierendes Yoga
- Samstag** Vormittag: Meditation, Vinyasa Flow Yoga / Rücken yoga im Spirit Yoga Stil  
Nachmittag: regenerierendes Yoga
- Sonntag** Vormittag: Meditation, Vinyasa Flow Yoga / Rücken yoga im Spirit Yoga Stil  
Individuelle Abreise

**The heart can think of no devotion  
Greater than being shore to the ocean —  
Holding the curve of one position,  
Counting an endless repetition.**

Robert Frost



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —

# Übernachtung

[www.cansimonetta.com](http://www.cansimonetta.com), adults only

Carretera Artà-Canyamel Km 8  
Finca Torre Canyamel  
07580 Capdepera, Mallorca

- Zimmerpreise inkl. Frühstück.
- Benutzung des Spas, Sauna, Dampfbad, Fitnessraum, Außen-Jacuzzi, kostenlose Leihfahräder, ermässigte Green Fee auf 4 Golfplätzen.

pro Person und Übernachtung:

Doppelzimmer

**130 Euro**

Einzelzimmer

**230 Euro**

- Verlängerungstage zum exklusiven Retreatpreis sind möglich.

# Kursgebühr

- 6 Yogaeinheiten (9 Std.) Yoga und Meditation, Donnerstag, 7.3. bis Sonntag, 10.3.

**220 Euro**

# Buchung

- Verbindliche Buchung und Anmeldung mit Überweisung der Kursgebühr.
- Hotelkosten sind per Anzahlung und direkt vor Ort an das Hotel Can Simonetta zu zahlen.

*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 —



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —





BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —

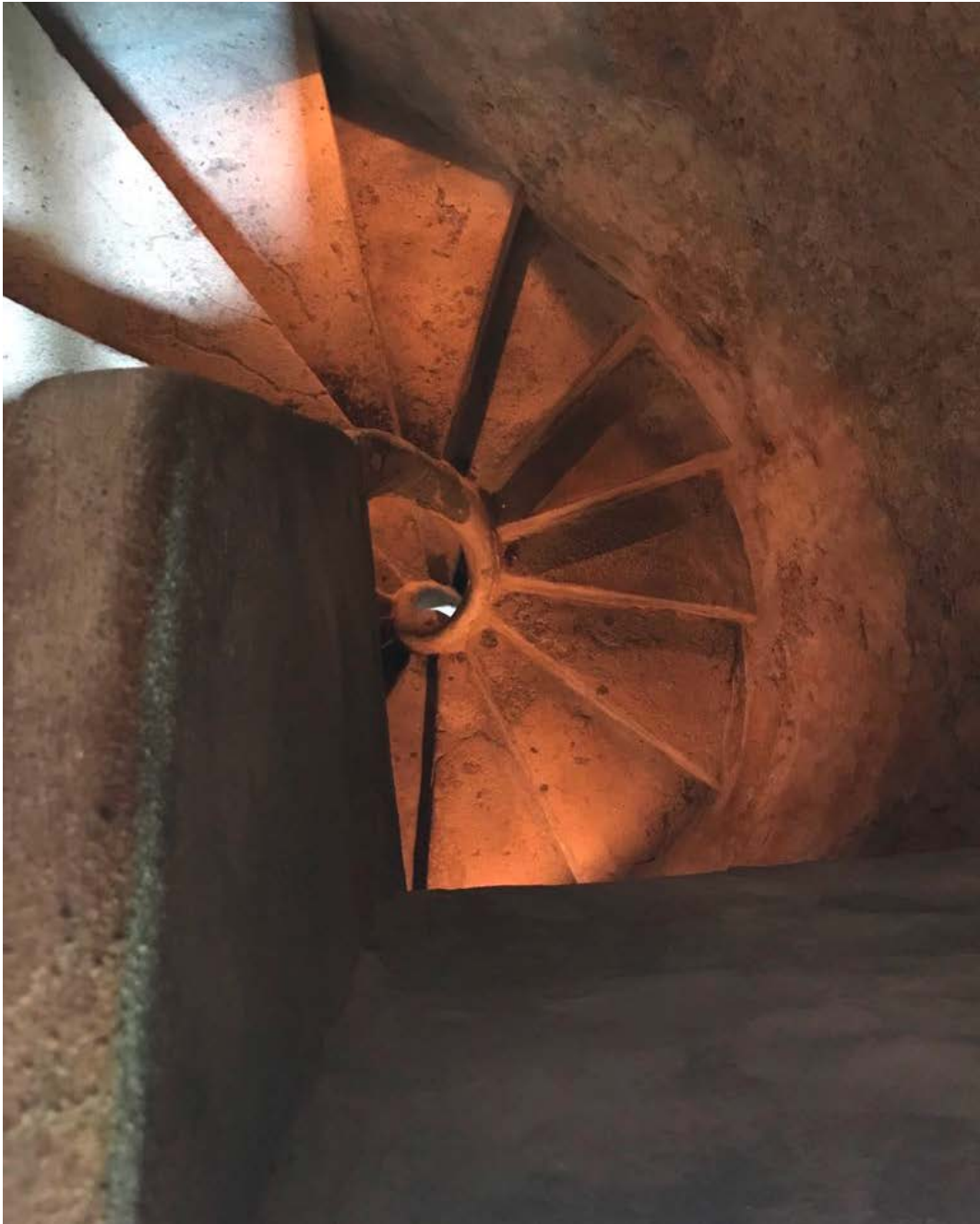




BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —





BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —

