

BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

Retreat vom 5. bis 9. Mai 2021

YOGA FÜR FRAUEN AUF MALLORCA

HORMONE IN BALANCE

Yoga für Frauen • Spirit Yoga • Yoga regenerativ • Ayurveda

In mediterraner Umgebung und entspannter, privater Atmosphäre zu hormoneller Ausgeglichenheit finden, den Körper entgiften und nähren. Energie und Vitalität steigern, Zeit für sich finden, sich auf das Wesentliche besinnen, Seele und Geist von Druck und Spannung befreien, Altes loslassen, Neues willkommen heißen ...

Dieses Retreat wendet sich an Frauen in jeder Lebensphase, die die Balance ihrer Hormone stärken und Vitalität und Lebensfreude steigern möchten. Wir sensibilisieren die Wahrnehmung für die Bedürfnisse unserer weiblichen Natur und lernen, wie wir Yoga und das Wissen aus dem Ayurveda dafür nutzen können, unsere selbstregulativen Kräfte zu stärken und in Einklang mit unserem weiblichen Rhythmus zu leben.

Erfahre wie harmonisierende Yogapraxis und ausgleichende Ernährung Dein Wohlbefinden und Deine Lebensqualität nachhaltig steigern können.

Nimm Deinen Urlaub mit nach Hause und bereichere Deinen Alltag! Schauere erfahrenen Ayurvedaköchen beim Zubereiten über die Schulter und lerne im Kochkurs die ayurvedische Küche in Deinen Alltag zu integrieren. Zwei Mal täglich Yoga Praxis / Meditation und ausgewogene ayurvedische Ernährung bringen Leichtigkeit, innere Ausgeglichenheit und Harmonie. Entdecke, was Dir gut tut!

Herzliche Grüße

Eure Bettina



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

Programm

Reisezeit	Mittwoch – Sonntag
Yoga	8 Yogaeinheiten: Yoga für Frauen »Hormone in Balance«, Rückenyo­ga, regeneratives Yoga und Meditation
Verpflegung	4 mal ayurvedischer Brunch, 4 mal ayurvedisches Gourmetmenue am Abend, Snacks und Getränke durchgehend
Mittwoch	Individuelle Anreise, »Welcome Yoga« und ayurvedische Köstlichkeiten.
Donnerstag – Samstag	am Morgen: Yoga für Frauen »Hormone in Balance«, anschließend ayurvedischer Brunch. am Abend: wahlweise Rückenyo­ga, regenerierende Yogapraxis, Meditation. An einem ausgewählten Nachmittag: Vortrag »Ayurveda für Frauen«
Sonntag	Yoga für Frauen »Hormone in Balance«, anschließend ayurvedischer Brunch, individuelle Abreise.

Yoga für Frauen »Hormone in Balance«

Hormonbalance Yoga ist ein, speziell auf die weiblichen Bedürfnisse abgestimmtes Yogaprogramm. Es unterstützt dabei, selbstregulative Kräfte zu wecken und das Hormonsystem ins Gleichgewicht zu bringen. Es lindert Beschwerden in den Wechseljahren und hilft bei hormonellen Störungen, wie PMS, unregelmäßigem Zyklus und Kinderwunsch.

Teilnehmen können alle Frauen, die ihr Wissen über den Einfluss der weiblichen Hormone erweitern wollen und eine integrative weibliche Yogapraxis praktizieren möchten.

Kulinarisches:

Ayurveda Chefkoch Johannes Baumgartner und Ayurvedaköchin Nadja Scholz werden das Retreat mit ayurvedischen Köstlichkeiten verwöhnen. Jeden Morgen nach der Yogapraxis reichhaltiger ayurvedischer Brunch, am Abend ayurvedisches Gourmet Menü. Ferner besteht die Gelegenheit an einem ayurvedischen Kochkurs mit Johannes Baumgartner teilzunehmen.

www.johannesbaumgartner.com • www.nadja-scholz.com

Ganztägig stehen Euch auf der Finca gesunde Getränke und Snacks zur Verfügung. Es werden vorwiegend biologische und regionale Produkte verwendet.



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

Yoga Ayurveda und Unterbringung

Die Yogafinca mit Meerblick, liegt im Südosten Mallorcas, bei Santanyi (8 km), eingebettet in eine idyllische, ländliche Hügellandschaft am Rande des Dorfes Calonge. Bis zum Meer und den zahlreichen Buchten der Umgebung sind es ca. 4 km. Hier finden die 2 täglichen Yogaeinheiten, gemeinsamer Brunch und Abendessen, sowie ayurvedischer Kochkurs, Vorträge und auf Wunsch Massagen statt.

Übernachtung

Die Übernachtung wird von den Teilnehmerinnen individuell organisiert und gebucht. Wir geben Euch gerne eine Vielzahl nahe gelegener Apartments, Hotelfincas, Strandhotels zur Auswahl.

Yoga und Ayurvedische Küche

- Yoga für Frauen, Meditation vom 6.5. – 9.5. **300 €**
- Vortrag Ayurveda für Frauen
- Ayurvedischer Brunch, ayurvedisches Gourmet Menü an 5 Abenden **250 €**
- Kochkurs optional
- Massagen auf Wunsch

Buchung

- Mit Überweisung der Kursgebühr erfolgt die verbindliche Anmeldung.
- Kochkurs und Massagen sind optional und nicht im Preis enthalten.
- Verbindliche Buchung mit Überweisung der Kursgebühr.

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 Kurs- und Verköstigungspreises

14 Tage vor Reiseantritt beträgt die Stornogebühr 100% des Kurs- und Verköstigungspreises



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —



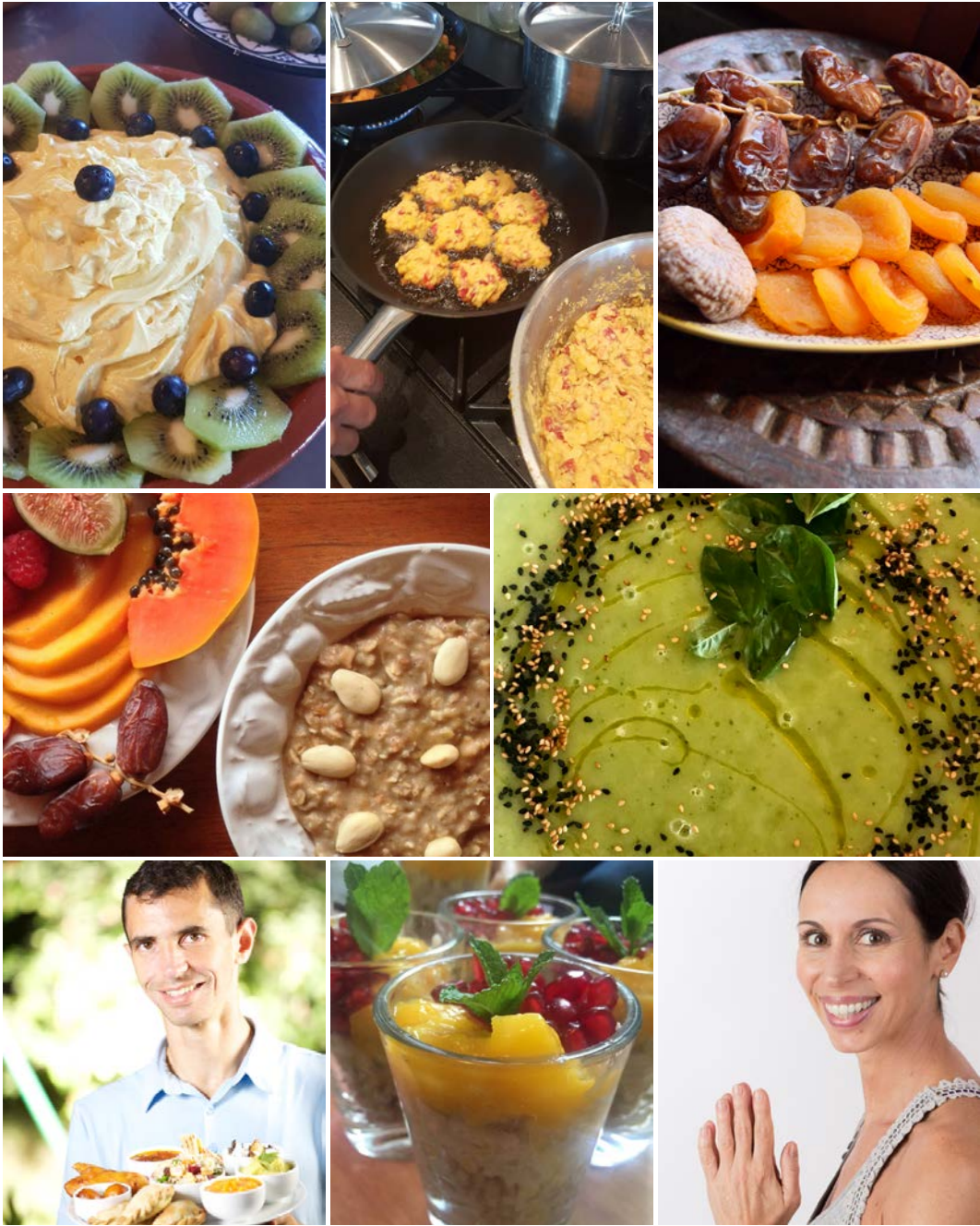
BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —



YOGA FÜR FRAUEN TEAM MALLORCA: YOGA, KOCHEN, MASSAGE



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

