



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —

Retreat vom 29. April bis 6. Mai 2018

# YOGAWOCHE FÜR FRAUEN AUF MALLORCA

Hormonyoga • Vinyasa Flow 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 ...

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

Nehme Deinen Urlaub mit nach Hause und bereichere Deinen Alltag! Lerne von einem Ayurveda Chefkoch die ayurvedische Küche in Deinen Alltag zu integrieren.

Tägliche Yoga Praxis zur Hormonbalance, beruhigende Meditationen und ausgewogene ayurvedische Ernährung bringen Leichtigkeit, innere Ausgeglichenheit und Harmonie. Entdeckt, was Euch gut tut!

Herzliche Grüße

*Eure Bettina*



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —

# Programm

## Yoga:

**Sonntag** Individuelle Anreise, »Welcome Yoga« und ayurvedische Köstlichkeiten.

**Montag - Samstag** Yogapraxis zur Hormonbalance, ein Mix aus weiblichem Vinyasa Flow Yoga, Hormonyoga und regenerativem Yoga.

**Sonntag** Individuelle Abreise

Yoga zur Hormonbalance lindert Frauenbeschwerden in den Wechseljahren und kann jüngeren Frauen bei hormonellen Störungen, wie PMS, unregelmäßigem Zyklus oder Kinderwunsch helfen. Teilnehmen können alle Frauen, die die Übungen zur Hormonbalance lernen möchten, aber auch diejenigen, denen Hormonyoga schon vertraut ist, um die Praxis aufzufrischen und zu vertiefen.

Nach der morgendlichen Yogapraxis und anschließendem ayurvedischen Brunch bleibt genügend Zeit für Strand, Inselausflüge, Marktbesuch, Wanderungen, Entspannung am Pool.

- Rückenyooga oder Vinyasa Flow Yoga an einem Nachmittag
- Meditative Wanderung in den Sonnenaufgang und Vollmond Meditation am Strand
- Erfahrene Masseure und Aryurveda Therapeuten verwöhnen auf der Finca gerne mit wohltuenden Massagen.

## Kulinarisches:

Ayurveda Chefkoch Johannes Baumgartner wird das Retreat mit ayurvedischen Köstlichkeiten verwöhnen. Jeden Morgen nach der Yogapraxis reichhaltiger ayurvedischer Brunch und an 5 Abenden ayurvedisches Gourmet Menü. Ferner besteht die Gelegenheit an einem ayurvedischen Kochkurs mit Johannes Baumgartner teilzunehmen.

[www.johannesbaumgartner.com](http://www.johannesbaumgartner.com)

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



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —

## Übernachtung

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. Die Übernachtung kann auf der Yogafinca selbst oder in benachbarten Fincas in fußläufiger Nähe, in Doppel- und Einzelzimmern erfolgen.

Als individuelle Variante bietet sich auch die Übernachtung in Apartments, Hotelfincas, Strandhotels, in verschiedenen Preislagen und für jeden Geschmack, in gut erreichbarer Nähe zur Yogafinca, an. Bei der Suche nach einer passenden, alternativen Unterkunft helfe ich Euch gerne weiter.

### Übernachtung in der Yogafinca und den Nachbarfincas

Doppelzimmer mit Terrasse   p. Übernachtung, Einzelnutzung möglich	<b>80 €</b>
Doppelzimmer zur Einzelnutzung   p. P. und Übernachtung	<b>60 €</b>

### Kursgebühr und Ayurvedische Küche

• Yoga, Meditation vom So., 29.4. – Sa., 5.5.	<b>240 €</b>
• Ayurvedischer Brunch, ayurvedisches Gourmet Menü an 5 Abenden	<b>290 €</b>

## Buchung

- Die Teilnehmerzahl und die Zimmer auf den Fincas sind begrenzt. Mit Überweisung der Kursgebühr erfolgt die verbindliche Anmeldung.
- Die Vergabe der Zimmer auf den Fincas erfolgt nach der Reihenfolge der Anmeldungen. Übernachtungskosten werden vor Ort gezahlt.
- 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 Zimmer- & Kurspreises.*

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



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —





BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —

