

BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

Retreat 1 im Pleta de Mar vom 5. bis 8. November 2020

Retreat 2 im Can Simoneta vom 11. bis 14. März 2021

Retreat 3 im Pleta de Mar vom 11. bis 14. November 2021

YOGA, BEACH AND NATURE

Spirit Yoga • Rückenyooga • Yoga regenerativ • Meditation

Der sensationelle Meeresausblick des Landhotels Can Simoneta und des Naturhotels Pleta de Mar bei Canyamel, Mallorca wird die Kulisse unserer gemeinsamen Sunrise und Sunset Yogapraxis sein. Zwischen Sonnenaufgang und Sonnenuntergang bieten die benachbarten Anlagen Can Simoneta und Pleta de Mar die besten Voraussetzungen, um Aktivität und Rückzug in Einklang zu bringen.

**4 Tage Yogapraxis im 5 Sterne Landhotel Can Simoneta und
Luxus Naturhotel Pleta de Mar, Canyamel, Mallorca**
www.cansimoneta.com • www.pletademar.com • **adults only**

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!. Die Yogapraxis findet jeweils im sonnendurchfluteten großzügigen Yogaraum des Pleta de Mar statt. Das natürlich belassene Ambiente mit Blick aufs grenzenlose Meer lässt uns ganz im Einklang mit der äußeren und unserer inneren Natur üben.

Das Meer ist keine Landschaft, es ist das Erlebnis der Ewigkeit.

Thomas Mann.

Eure Bettina



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

Programm

Retreattage

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

Unterkunft

Can Simoneta und Pleta de Mar zählen mit dem Schwesterhotel Font Santa im Süden zu den 10 besten Hotels auf der Insel. Professionalität, Herzlichkeit und Natürlichkeit sind die Markenzeichen der 5 Sterne Hotels.

Weitere Angebote

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. Beheizter Pool! Ruhe und Entspannung Suchende finden zahlreiche Rückzugsorte mit einzigartiger Aussicht.



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

Retreat 2:

Do 11. bis So 14. März 2021

Den mallorcinischen Frühling erleben wir im Can Simoneta. Gelegen auf einem Hochplateau direkt über dem Meer bietet es eine atemberaubende Aussicht. Wir übernachten in großzügigen Doppelzimmern in der Hauptanlage oder je nach Wetterbedingung im Beach House mit direktem Strandzugang. Die Mitarbeiter des Can Simoneta beraten gerne bei der Suche nach dem Traumzimmer.

www.cansimoneta.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, ermäßigter Green Fee auf 4 Golfplätzen.
- Abenddinner zum exklusiven Retreatpreis – 42 Euro p. P. oder à la carte.

pro Person und Übernachtung:

Doppelzimmer

130 Euro

Einzelzimmer

230 Euro

Verlängerungstage zum exklusiven Retreatpreis sind möglich.

Kursgebühr

- 6 Yogaeinheiten (9 Std.) Yoga und Meditation

280 Euro

Die Kursgebühr gilt inklusive Umsatzsteuer.

Buchung

- Verbindliche Buchung und Anmeldung mit Überweisung der Kursgebühr.
- Hotelkosten sind per Anzahlung und direkt vor Ort an das Hotel Can Simoneta bzw. Pleta de Mar zu zahlen.

2020 und 2021 erheben Can Simoneta und Pleta de Mar keine Stornogebühren. Exklusive Flugticket und Transfer.



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

Retreat 1 + 3:

Do 5. bis So 8. November 2020 und Do 11. bis So 14. November 2021

Hier empfängt uns unverfälschte Natur – ein Ort voller positiver Energie. Mit 2 Pools, eigenem Zugang zum Strand und viel Raum für absolute Ruhe und nachhaltige Entspannung. Eingebettet in die natürliche Atmosphäre bieten die Suiten entspannten Luxus und laden ein zu einem ungezwungenen Lifestyle.

www.pletademar.com

Pleta de Mar, Luxury Hotel by Nature
Via de les Cales, 23
07589 Capdepera, Illes Balears, Spanien

- Zimmerpreise inkl. Frühstück.
- Benutzung des Spas, Sauna, Dampfbad, Fitnessraum, Außen-Jacuzzi, kostenlose Leihfahräder, ermäßigter Green Fee auf 4 Golfplätzen.
- Abenddinner zum exklusiven Retreatpreis - 45 Euro p. P. oder à la carte.

pro Person und Übernachtung:

Suite: Doppelnutzung

145 Euro

Suite: zur Einzelnutzung

275 Euro

Kursgebühr

- 6 Yogaeinheiten (9 Std.) Yoga und Meditation

300 Euro

Die Kursgebühr gilt inklusive Umsatzsteuer.

Buchung

- Verbindliche Buchung und Anmeldung mit Überweisung der Kursgebühr.
- Hotelkosten sind per Anzahlung und direkt vor Ort an das Hotel Can Simoneta bzw. Pleta de Mar zu zahlen.

2020 und 2021 erheben Can Simoneta und Pleta de Mar keine Stornogebühren. Exklusive Flugticket und Transfer.



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —



Fotos: Hotel Can Simoneta, Nina Schultka



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

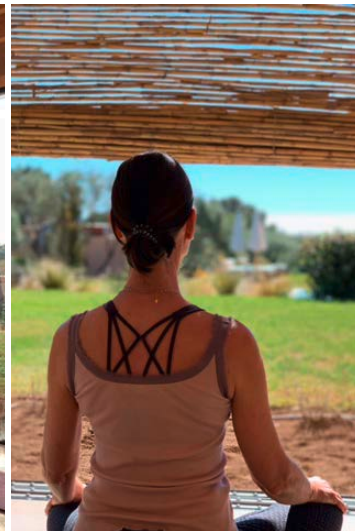


Fotos: Nina Schultka



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

