



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —

Retreat vom 15. - 18. Dezember 2022

# MEDITERRANES YOGA IM ADVENT

Spirit Yoga • Rückenyooga • Yoga regenerativ

Ein entspanntes Wochenende kräftigender und regenerierender Yogapraxis, individuellem Spa-Erlebnis und kultureller und kulinarischer Highlights in der vorweihnachtlichen Kulisse Palmas.

**Bringt Ausgeglichenheit, Bewegung und Leichtigkeit in Euer Leben! Rückzug und entspannte mediterrane Vorweihnachtszeit genießen!**

Im Advent zeigt sich die Hauptstadt Mallorcas von ihrer glanzvollen Seite. Unser Hotel liegt inmitten der historischen Altstadt. Eine bunte Mischung aus Stadtpalästen des 13. Jhs., blühenden Patios, Cafes, Bars, Galerien, kleinen Boutiquen, die beeindruckende Kathedrale und der berühmte Mercat Olivar, laden zum vorweihnachtlichen Bummel und Müßiggang ein.

**4 Tage Yogapraxis im 5 Sterne Hotel Convent de la Missio, Palma de Mallorca**  
[www.conventdelamissio.com](http://www.conventdelamissio.com)

Das Convent de la Missiò, ein ehemaliges Kloster aus dem 17. Jh. verbindet heute alte Tradition, moderne Architektur und zeitgenössische Kunst auf eindrucksvolle Weise. Es ist unser yogischer Rückzugsort. Hier tauchen wir aus der vorweihnachtlichen Stimmung Palmas in eine Oase der Stille und Gelassenheit ein.

Herzliche Grüße

*Bettina Hartmann*



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —

## Programm

Dynamisches Yoga und Rücken yoga am Morgen vitalisieren und kräftigen, lösen Verspannungen und Blockaden. Die regenerative Praxis am Abend wirkt ausgleichend, zentrierend und beruhigend. Die Yogastunden richten sich nach den individuellen Bedürfnissen und Voraussetzungen der TeilnehmerInnen. Yoga Beginner und Geübte sind herzlich willkommen!

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

## Das Hotel

Entspannter Luxus, Professionalität und Herzlichkeit begegnen uns hier. Das Hotel bietet einen Spa zur exklusiven Nutzung mit Sauna und Hallenbad, sowie einen beheizten Rooftop-Pool mit Sonnenterasse.

Detaillierte Informationen unter [www.conventdelamissio.com](http://www.conventdelamissio.com)



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —

## Unterkunft

Zimmerpreise inkl. Frühstück pro Person und Übernachtung.

Deluxe DZ	<b>112 Euro</b>
Deluxe DZ zur Einzelnutzung	<b>204 Euro</b>
Superior DZ	<b>132 Euro</b>
Superior DZ zur Einzelnutzung	<b>244 Euro</b>
Juniorsuite (2er Belegung)	<b>160 Euro</b>
Superior Suite (2er Belegung)	<b>180 Euro</b>

Verlängerungstage bis 21.12. zum exklusiven Retreatpreis möglich.

## Kursgebühr

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

**300 Euro**

*Die Kursgebühr gilt inklusive Umsatzsteuer.*

## Buchung

- Mit Überweisung der Kursgebühr erfolgt die verbindliche Anmeldung.
- Hotelkosten sind per Anzahlung und direkt vor Ort an Convent de la Missio zu zahlen.

*Stornobedingungen: für Yogakurs und Hotel Convent de la Missio:*

- bis zu 5 Tage vor Anreise kostenfreie Stornierung der Reservierung
- innerhalb von 4 Tagen oder weniger vor Ankunft = 50% des Gesamtbetrages berechnet.
- innerhalb von 21 Tagen oder weniger vor Ankunft = 100% des Gesamtbetrages berechnet.
- Bei Nicht-Anreise oder bei vorzeitiger Abreise = 100% des Gesamtbetrages berechnet.

*Exklusive Flugticket und Transfer.*



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —



