

BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —

Retreat 1 im Font Santa vom 23. bis 26. März 2023

Retreat 2 im Font Santa vom 19. bis 22. Oktober 2023

# YOGA, MEER UND EINE HEILSAME QUELLE

Rücken yoga • Spirit Yoga • Yoga regenerativ

In wohlthuender Atmosphäre und exklusivem Ambiente Energie tanken, zu einem gesunden Lebensrhythmus finden und die Lebensqualität nachhaltig steigern!

**4 Tage intensive Yogapraxis im 5 Sterne Hotel Font Santa, Thermal Spa & Wellness, Campos, Mallorca – [www.fontsantahotel.com](http://www.fontsantahotel.com)**

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 Teilnehmer. Yoga Beginner und Geübte sind herzlich willkommen!

## Entspannter Luxus und heilende Quelle!

Der Süden Mallorcas beeindruckt bis heute durch seine Ursprünglichkeit und unangetastete Natur. Eingebettet in das Naturschutzgebiet des Strandes Es Trenc und der Salz-Salinen Es Salobrar, genießt man im Font Santa pure Schönheit und schlichte Eleganz, erlebt die heilende, erneuernde Kraft der einzigartigen Thermalquellen Mallorcas.

**Bringt Bewegung und Leichtigkeit in Euer Leben! Entspannt an einem Ort der Ruhe und Weite und entdeckt Eure Kraftquelle!**

Herzliche Grüße!

*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

Das Font Santa zählt mit den Schwesterhotels Can Simoneta und Pleta de Mar zu den 10 besten Hotels auf der Insel. Professionalität, Herzlichkeit und Natürlichkeit sind die Markenzeichen der 5 Sterne Hotels.



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —

## Retreat 1:

# Do 23. bis So 26. März 2023

Nach einem langen Winter neue Energie tanken! Bewegung und Leichtigkeit ins Leben zurückbringen! Stärkt Euch selbst den Rücken! Atmet in frischer Meeresluft tief durch! Findet Entspannung und Ruhe in wohltuender Atmosphäre und exklusivem Ambiente!

Font Santa Hotel, Thermal Spa & Wellness, Campos, Mallorca  
[www.fontsantahotel.com](http://www.fontsantahotel.com)

- Zimmerpreise inkl. Frühstück
- Benutzung des Thermalspas, Sauna, Fitnessraum, kostenlose Leihfahrräder
- Welcome Dinner zum exklusiven Retreatpreis – 38 Euro p. P.

pro Person und Übernachtung:

DZ Superior mit Patio	<b>125 Euro</b>
DZ Superior mit Terrasse	<b>135 Euro</b>
DZ Superior mit Patio zur Einzelnutzung	<b>220 Euro</b>
DZ Superior mit Terrasse zur Einzelnutzung	<b>240 Euro</b>

Halbpension: 38€ (Getränke nicht inbegriffen)

Verlängerungstage zum exklusiven Retreatpreis sind 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 Hotel Font Santa zu zahlen.

*Stornobedingungen:*

*Für den Yogakurs und die Hotels Can Simoneta, FontSanta und Pleta de Mar ist ein Storno bis 3 Tage vor Anreise kostenfrei. Exklusive Flugticket und Transfer.*



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —

## Retreat 2:

# Do 19. bis So 22. Oktober 2023

Im mediterranen Spätsommer Energie tanken, zu einem gesunden Lebensrhythmus finden und Lebensqualität nachhaltig für die kältere Jahreszeit steigern! Es erwartet Euch ein Spa Erlebnis in Mallorcas einzigartiger Thermalquelle, sowie der Naturstrand Es Trenc, der in nächster Nähe liegt mit hoteleigenem Beach House.

**Font Santa Hotel, Thermal Spa & Wellness, Campos, Mallorca**  
[www.fontsantahotel.com](http://www.fontsantahotel.com)

- Zimmerpreise inkl. Frühstück
- Benutzung des Thermalspas, Sauna, Fitnessraum, kostenlose Leihfahrräder

pro Person und Übernachtung:

DZ Superior mit Patio	<b>125 Euro</b>
DZ Superior mit Terrasse	<b>135 Euro</b>
DZ Superior mit Patio zur Einzelnutzung	<b>220 Euro</b>
DZ Superior mit Terrasse zur Einzelnutzung	<b>240 Euro</b>

Halbpension: 38€ (Getränke nicht inbegriffen)

Verlängerungstage zum exklusiven Retreatpreis sind 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 Hotel Font Santa zu zahlen.

*Stornobedingungen:*

*Für den Yogakurs und die Hotels Can Simoneta, FontSanta und Pleta de Mar ist ein Storno bis 3 Tage vor Anreise kostenfrei. Exklusive Flugticket und Transfer.*



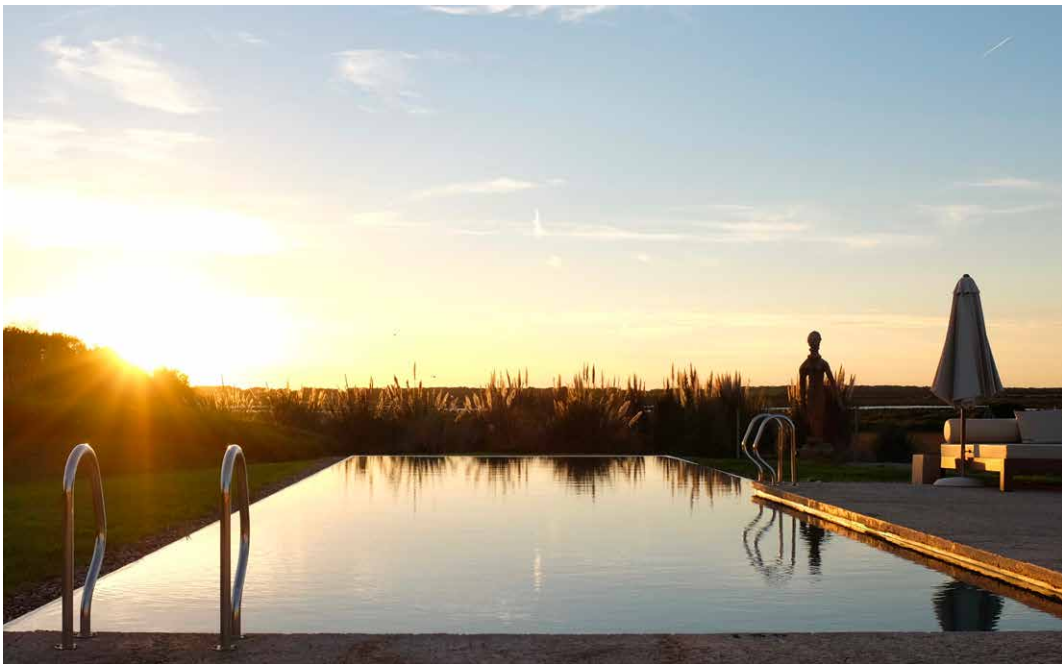
BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —



PHOTOS: NINA SCHULTKA



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —

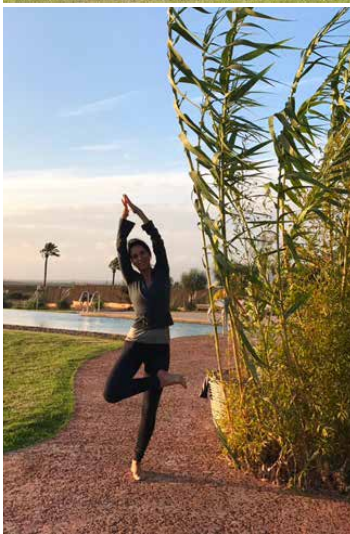


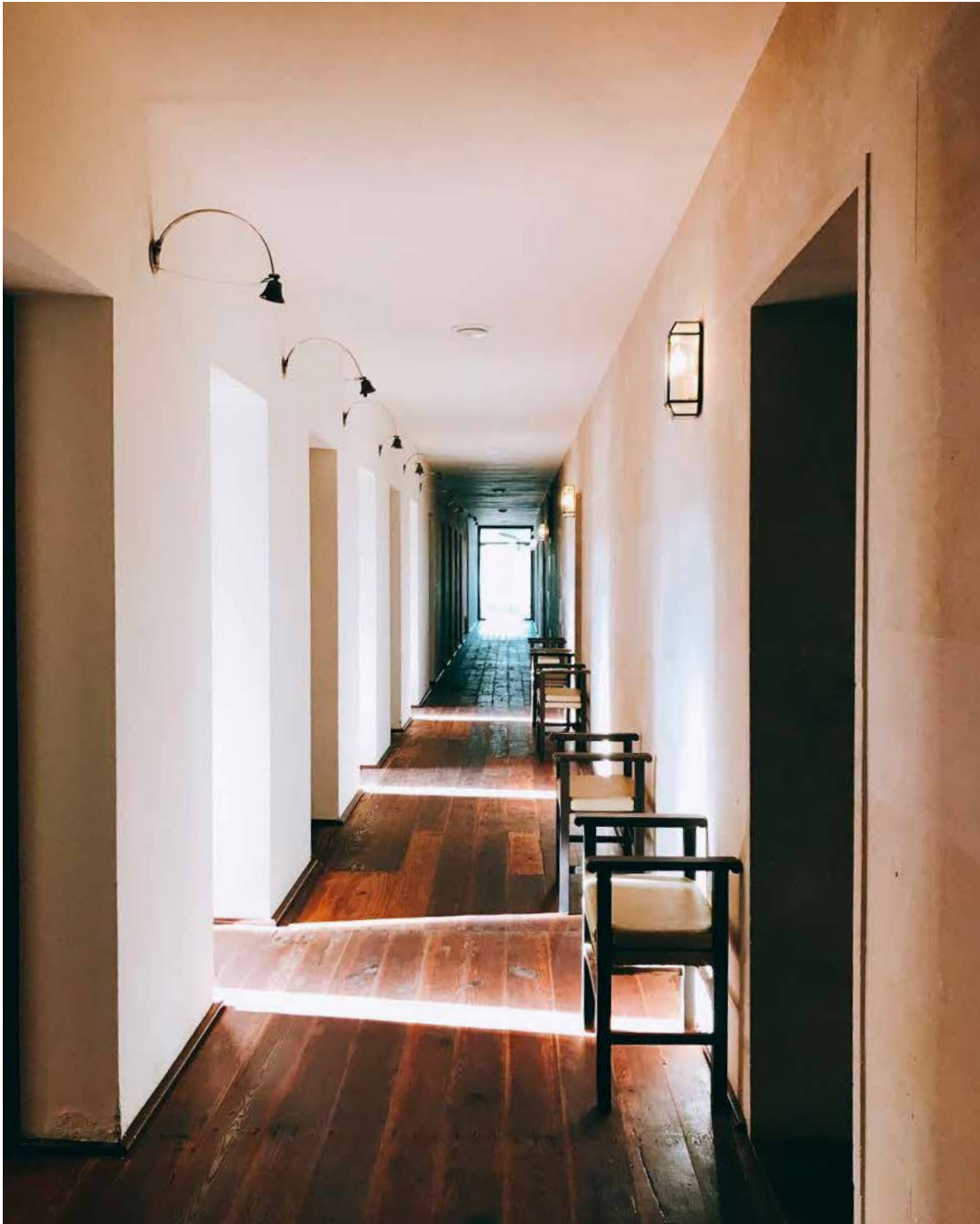
PHOTO: CHRISTOPH SPIEGEL



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —





BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —

