

BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

Retreat vom 2. bis 9. März 2024

YOGA FÜR FRAUEN AUF MALLORCA

Hormonbalance Yoga • Yoga regenerativ • Meditation • Ayurveda

7 Tage Yogapraxis zur Hormonbalance und mediterran-vegetarische Küche auf der Finca Son Mola Vell, Son Macià, Mallorca

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, 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.

Zwei Mal täglich Yoga Praxis (Hormonbalance, Rückenyoga, regeneratives Yoga, Meditation) und ausgewogene, vegetarische Ernährung bringen Leichtigkeit, innere Ausgeglichenheit und Harmonie. Entdecke, was Dir gut tut!

Herzliche Grüße

Eure Bettina



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

Programm und Verpflegung

Reisezeit Samstag 2.3. – Samstag 9.3.

Samstag	Anreise
Sonntag – Freitag	Yoga und Ayurveda Programm – 11 Yogaeinheiten: Yoga für Frauen „Hormone in Balance“, Rückenyooga, regeneratives Yoga und Meditation, Vortrag und Workshop Ayurveda für Frauen
Samstag	Abreise

Hormonbalance Yoga - Yoga für Frauen

Hormonbalance Yoga ist speziell auf die weiblichen Bedürfnisse abgestimmt. Es unterstützt dabei, selbstregulative Kräfte zu wecken und das Hormonsystem ins Gleichgewicht zu bringen, kann Beschwerden in den Wechseljahren lindern und bei hormonellen Störungen, wie PMS, unregelmäßigem Zyklus und Kinderwunsch positiv unterstützen. Universelles Wissen aus dem Ayurveda und Techniken aus dem Hormonyoga, finden in einer modernen, alltagstauglichen Yoga Praxis zusammen, die die energetische Dimension von Weiblichkeit erfahrbar werden lässt.

Für alle Frauen in jeder Lebensphase, die ihr Wissen über den Einfluss der weiblichen Hormone erweitern wollen und eine integrative weibliche Yogapraxis praktizieren möchten. Eine erfahrene und in Hormonbalance Yoga ausgebildete Lehrerin, wird Bettina zu diesem Retreat begleiten und Abend Einheiten unterrichten.

Kulinarisches

Die Finca Son Mola Vell bietet eine abwechslungsreiche vegetarische Halbpension mit viel frischem Obst und Gemüse. Ein reichhaltiges Frühstücksbuffet wartet auf uns nach der morgendlichen Yoga-praxis. Mittags steht eine große Obstschale bereit oder Ihr könnt ein kleines Gericht von der Karte bestellen, wenn Ihr nicht gerade unterwegs seid. Abends verwöhnt der erfahrene Chefkoch der Finca mit einem mehrgängigem mediterranen Menü. An einem Abend gibt es alternativ ein Fischgericht, vegane Ernährung wird gerne berücksichtigt. Ganztätig stehen Euch Tee aus dem Samowar und energetisch aufbereitetes Wasser zur Verfügung.



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

Buchung

Dieses Retreat wird über den renommierten Reiseveranstalter Neue Wege Reisen angeboten:
www.neuwege.com

Kosten

- 11 Yogaeinheiten: Yoga für Frauen „Hormone in Balance“, Rückenyooga, regeneratives Yoga und Meditation
- Vortrag Ayurveda für Frauen

7 Übernachtungen pro Person im geteilten Doppelzimmer
Einzelzimmer und weitere Zimmeroptionen gegen Aufpreis buchbar

1.550 €

Detaillierte Infos unter:

www.neuwege.com/4ESS2002

www.neuwege.com/bettinahartmann



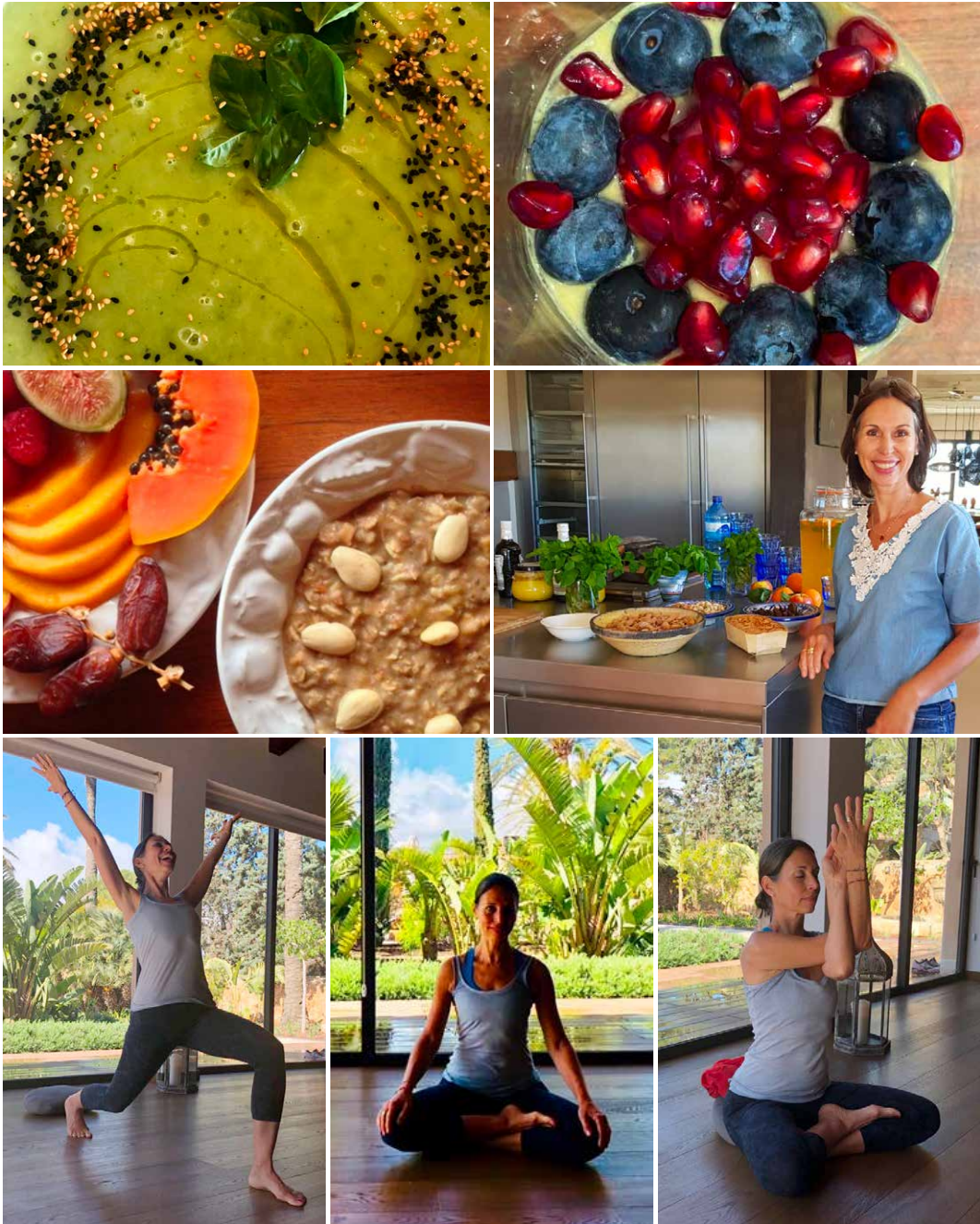
BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —



FOTOS: MIRJAM KNICKRIM



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

