



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

Retreat vom 11. – 14. Dezember 2025

MEDITERRANES YOGA IM ADVENT

Hatha Yoga Flow • Rückenyoga • Yoga regenerativ • Meditation

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

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, dynamisches Yoga / Rücken yoga
Nachmittag: regenerierendes Yoga
- Samstag** Vormittag: Meditation, dynamisches Yoga / Rücken yoga
Nachmittag: regenerierendes Yoga
- Sonntag** Vormittag: Meditation, dynamisches 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



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

Unterkunft

Zimmerpreise inkl. Frühstück pro Person und Übernachtung.

Superior DZ	145 Euro
Superior DZ zur Einzelnutzung	270 Euro
Deluxe DZ	165 Euro
Deluxe DZ zur Einzelnutzung	310 Euro
Juniorsuite (2er Belegung, 3er Belegung auf Anfrage möglich)	380 Euro
Superior Suite (2er Belegung, 3er Belegung auf Anfrage möglich)	440 Euro

Verlängerungstage +/- 3 Tage zum exklusiven Retreatpreis möglich.

Kursgebühr

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

380 Euro

Die Kursgebühr gilt inklusive Umsatzsteuer.

Buchung

- Zur Buchung kontaktiert mich bitte unter bhartmann.yoga@gmail.com. Die verbindliche Anmeldung erfolgt mit Überweisung der Kursgebühr.
- Hotelkosten sind per Anzahlung und direkt vor Ort an Convent de la Missio zu zahlen.
- Exklusive Flugticket und Transfer.

Im Falle einer Stornierung gilt:

- *Bis einen Monat vor Reiseantritt entstehen keine Stornokosten.*
- *30 bis 15 Tage vor Reiseantritt beträgt die Stornogebühr 60% des Kurspreises.*
- *14 Tage vor Reiseantritt beträgt die Stornogebühr 100% des Kurspreises.*
- *Für die Hotelbuchung gelten die Stornobedingungen des Hotels.*



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

