



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —

Retreat vom 26. Februar bis 4. März 2023

# YOGA FÜR FRAUEN AUF MALLORCA

Hormonbalance Yoga • Spirit Yoga • Yoga regenerativ • Ayurveda

## 6 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, Seele und Geist von Druck und Spannung befreien, 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, Rückenyooga, regeneratives Yoga, Meditation) und ausgewogene, vegetarische Ernährung bringen Leichtigkeit, innere Ausgeglichenheit und Harmonie. Entdecke, was Dir gut tut!

Herzliche Grüße  
Eure Bettina

*Eure Bettina*



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —

# Programm und Verpflegung

Reisezeit Sonntag 26.2. – Samstag 4.3.

<b>Sonntag</b>	Anreise „Welcome Yoga“
<b>Montag – Freitag morgens</b>	Yoga für Frauen „Hormone in Balance“
<b>Montag nachmittag/abend</b>	Vortrag Ayurveda für Frauen Regeneratives Yoga und Meditation
<b>Dienstag nachmittag/abend</b>	Regeneratives Yoga mit Edyta
<b>Mittwoch nachmittag/abend</b>	Rücken yoga und Entspannung
<b>Donnerstag nachmittag</b>	Regeneratives Yoga mit Edyta
<b>Freitag nachmittag/abend</b>	Regeneratives Yoga und Meditation
<b>Samstag</b>	Abreise

**Yoga und Ayurveda** 11 Yogaeinheiten: Yoga für Frauen „Hormone in Balance“, Rücken yoga, regeneratives Yoga und Meditation, Vortrag Ayurveda für Frauen, Hormonbalance Yoga - Yoga für Frauen

## Hormonbalance Yoga - Yoga für Frauen

Hormonbalance Yoga ist ein, speziell auf die weiblichen Bedürfnisse abgestimmtes Yogaprogramm. Es unterstützt dabei, selbstregulative Kräfte zu wecken und das Hormonsystem ins Gleichgewicht zu bringen. Es lindert Beschwerden in den Wechseljahren und hilft bei hormonellen Störungen, wie PMS, unregelmäßigem Zyklus und Kinderwunsch. Universelles Wissen aus dem Ayurveda und Techniken aus dem Hormonyoga, integrieren sich in eine moderne, alltagstaugliche Yoga Praxis, 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 zwei 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. Ganztägig 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](http://www.neuwege.com)

## Kosten

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

6 Übernachtungen pro Person im geteilten Doppelzimmer  
*Einzelzimmer und weitere Zimmeroptionen gegen Aufpreis buchbar*  
*Anreise ohne Zusatzkosten bereits am 25.02.2023 möglich*

**1.490 €**

Detaillierte Infos unter:

[www.neuwege.com/3ESS2002](http://www.neuwege.com/3ESS2002)

[www.neuwege.com/bettinahartmann](http://www.neuwege.com/bettinahartmann)



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —



