Anreise

Mit dem Flugzeug nach Palma de Mallorca, vom Flughafen aus sind es 50 km bis zu La Serrania. Anreise zum Retreat Samstag ab 15 Uhr, spätestens zum Abendessen. Abreise Samstag 10 Uhr.

Schaue früh genug für einen Flug. Mit Swiss, Easy jet, ec. findest du billige Flüge bei früher Buchung.

Verpflegung

Mit viel Liebe zubereitet wird regionales und frisches, vegetarisches, mediterranes Essen unsere Gaumen erfreuen und unseren Körper verwöhnen.

Preis

1‘600.- im Doppelzimmer (1‘500.- early bird)

early bird Rabatt von 100.- bei einer Anmeldung bis 31.1.2015

Im Preis inbegriffen ist die Unterkunft im Doppelzimmer, Essen und täglich 5 Stunden Yoga, Pranayama, Meditation, etc....

Erst bei eingegangener Anzahlung wird die Anmeldung definitiv. Bei Rücktritt bis 6 Wochen vor dem Retreatbeginn berechne ich eine Bearbeitungsgebühr von 200.- Bei späterem Rücktritt kann die Kursgebühr nur zurückerstattet werden, wenn der Platz mit jemandem anderen gefüllt werden kann.

Anmeldung: alex@yogamarket.ch

Yoga Retreat im La Serrania, Mallorca

6. - 13. Juni 2015

Den Morgen beginnen wir mit Kriyas, Meditation und Pranayama. Nach einer kurzen Pause starten wir den Tag mit sanften Asanas und fliessen dann weiter in dynamische und kraftvolle Sequenzen bis hin zu intensiven Haltungen.

Nach dem reichhaltigen Brunch/Mittagessen ist genügend Zeit zum Entspannen und Ausruhen. Ein grosser Garten lädt zum Träumen ein, der Pool erfrischt deinen Körper und Geist. Die wunderbare Umgebung ist ideal zum Wandern und Kraft tanken.

Vor dem Abendessen widmen wir uns nochmals unserer Yogapraxis. Hier werden die Asanas und das Thema Yoga etwas genauer unter die Lupe genommen, in Praxis und Theorie.

Yogalevel: Mittelstufe

Kursleitung

Alexandra Frei, Yogalehrerin

Laura Burns, Yogalehrerin

Yoga Retreat auf Mallorca

6. - 13. Juni 2015

mit Alex & Laura

yogamarket

La Serrania

Ein wunderschöner Ort in den Hügeln von Mallorca‘s Sierra de Tramontana, nicht weit weg von der Stadt Pollensa.

Hohe Decken und grosse Fenster hinterlassen wunderbare Eindrücke für Raum und Licht. Natürliche Materialien verbunden mit Schönheit und Geschmack lassen Auge und Seele nicht unberührt.

Ein wunderbarer Ort um die Ruhe, Schönheit und Kraft der Natur zu geniessen und sich inspirieren zu lassen. Ein 14 Meter langer Pool mit unglaublicher Aussicht auf die Umgebung und ein fast 4,6 Hektaren grosser Umschwung erfreuen Körper, Geist und Seele.

www.laserrania.com

Tagesablauf	
7.30 - 8.30	Pranayama, Kriyas & Meditation
8.30 - 8.50	kleine Pause
8.50 - 11.20	Vinyasa Flow Yoga
11.30	Brunch/ Mittagessen
Nachmittag zur freien Verfügung	Wandern, Pool, Ausflüge, Relaxen
18.00 - 19.15	yin yoga, restorative, myofascial release, etc.
19.30	Abendessen

La Serrania ist ein Ort der Kraft und Stille. Umgeben von der wunderschönen Natur kannst du hier deine Batterien wieder aufladen und neue Kraft und innere Ruhe für den Alltag gewinnen.

yogas chitta vritti nirodha

yoga ist das zur Ruhe bringen der Gedanken im Geist

Unterkunft

Die Doppelzimmer sind geschmackvoll, hell und freundlich ausgestattet mit 2 einzelnen Betten. Jedes Zimmer hat ein eigenes Badezimmer sowie einen eigene Terrasse.

Eine wunderbare Kombination von natürlichem Ambiente verbunden mit moderner Funktionalität.

Mitten in der wunderbaren Umgebung von La Serrania wirst du am Morgen von Vogelgezwitscher geweckt. Natur pur!