6. - 13. Juni 2020

Yoga Retreat auf Mallorca

La Serrania

Ein wunderschöner Ort in den Hügeln von Mallorca's Sierra de Tramontana, nicht weit weg von der Stadt Pollensa.
Natürliche Materialien verbunden mit Schönheit und Geschmack lassen Auge und Seele nicht unberührt. Ein wunderbarer Ort um die Ruhe und Kraft der Natur zu geniessen.

Unterkunft, Essen, Yoga

Die Zimmer sind geschmackvoll, hell und freundlich eingerichtet mit 2 einzelnen Betten. Jedes Zimmer verfügt über ein eigenes Badezimmer mit WC und Dusche/Badewanne. Wir haben 3 Einzelzimmer, ansonsten sind es Doppelzimmer.
Das Essen ist wunderbar frisch und regional, biologisch und vegetarisch, wir werden jeden Morgen nach der Yogapraxis einen grosszügigen Brunch geniessen und am Abend ein feines Abendessen.
Der grosse Yogaraum bietet uns einen wunderschönen Blick in den Garten, die kleine Terrasse vor dem Yogaraum nutzen wir für die Morgenmeditation im Freien. Yogamatten und sämtliche Hilfsmittel sind vor Ort vorhanden und müssen nicht mitgebracht werden.

Anreise

Mit dem Flugzeug nach Palma de Mallorca. Vom Flughafen aus sind es 50 km bis zu La Serrania. Schaue früh genug für einen Flug, es hat sehr viele Angebote.
Einchecken in La Serrania ist ab 15 Uhr möglich, die Abreise ist nach dem Brunch. Wir beginnen am Samstag um 17 Uhr mit einer ruhigen Yogastunde zum Ankommen.

Programm

7.30	stille Morgenpraxis, Pranayama, Meditation
8.30	kurze Teepause
9.00	dynamische Morgenpraxis
11.00	Brunch
	Nachmittag frei (Pool, Relaxen, Ausflüge…)
18.00	Abendpraxis, Yin Yoga, Restorative Yoga, Mantra singen
19.30	Abendessen

Preis

1590.- im Doppelzimmer
1790.- im Einzelzimmer
inklusive Yoga und Halbpension, Früchte & Tee tagsüber. Die Anreise organisiert jeder individuell, bitte beachte die AGB auf der Website vom yogamarket.

Alex & Nicole unterrichten beide im yogamarket. Alex ist seit 2011 jedes Jahr auf Mallorca und La Serrania von Anfang an treu geblieben. Der Ort liegt ihr sehr am Herzen und ist schon fast wie ein Heimspiel für sie.

Anmeldung: info@yogmarket.ch

yogamarket