



Yoga-Ayurveda-Retreat Mallorca 2024

Lass die Seele baumeln und genieße Sonne und Meer. Dich erwartet ein tolles Hotel direkt am Meer, im Osten von Mallorca.

Durch intensive Yoga-Praxis, kommst du ganz bei dir und genau im gegenwärtigen Augenblick an.

In einer schönen Landschaft und Atmosphäre ist für alle Bedürfnisse gesorgt. Entspannen am Strand, Ausflüge mit dem E-Bike und Küstenspaziergänge. Die Zeit dort sollte nach Möglichkeit weitestgehend genussmittel-, digital- und medienfrei sein, um Raum für Gemeinschaft und individuelle Prozesse zu schaffen.

Es gibt ein Frühstücks- und Abendbuffet mit vorzüglichen mallorquinischen Köstlichkeiten. Beim gemeinsamen Essen gibt es einen lebendigen Austausch über die Gesundheits-Lehre Ayurveda und es besteht die Möglichkeit für gemeinsame Unternehmungen.

In bester Seeluft für Pranayama (Atemübungen) beginnen wir den Tag mit einer morgendlichen, einstündigen Yogasession am Meer den Tag und üben am Abend eineinhalb Stunden Asanas - Yogastellungen aus dem Marma-Yoga.

Dazwischen ist RAUM und ZEIT für DICH – und neben Unternehmungen ist eine von mir ausgeführte Ayurveda-Fuss-Massage das Highlight für dein Wohlbefinden.

An- und Abreise / Dienstag 4. Juni 2024 Flug Condor 6:55 Uhr ab FFM und
11. Juni 2024 13:40 Uhr ab Palma de Mallorca

Ort: <https://www.canyampark.com/de/>

Tagesablauf / Yoga am Morgen 8-9 Uhr danach gemeinsames Frühstück
Tipps für Ausflüge in der Umgebung, Zeit zur freien Verfügung.
Mittagessen in Eigenregie.
Yoga am Abend 17-18:30 Uhr
Gemeinsames Abendessen.

Unterkunft mit Halbpension /
Einzelzimmer und Doppelzimmer verfügbar

Ayurveda und Yoga-Paket /
Dienstag, 4.6.2024 17-18:30 Uhr Restorative Yoga
Mittwoch, 5.6.2024 - Montag 10.6.2024 8-9 Uhr Pranayama/Yoga und 17-18:30 Uhr Marma Yoga

Ayurveda-Fuß-Massage mit meinem selbst hergestellten Johanniskrautöl!

Preis /
Flug, Unterkunft EZ 1.730 € und im DZ 1.530 € / Pers., incl. Ayurveda-Yoga-Paket

Anmeldung /
Bitte bis spätestens 18.11.2023 per mail: christine.dettmar@web.de
Günstige Flüge und Hotelzimmer sind für uns reserviert.

copyright by ayurveda treatment marma yoga Christine Dettmar, E7, 14, 68159 Mannheim
e-mail christine.dettmar@web.de / www.ayurveda-yoga.net / Tel: 0621 – 82 82 184