



Yogaferien auf Mallorca

8. - 15. Oktober 2016

Yoga Flow - Asanas - Pranayama - Meditation

Gönne dir einen Yoga-Urlaub auf der wunderschönen Insel Mallorca!

Mal üben wir kraftvoll-dynamisch oder sanft fließend im Atemrhythmus. Mal länger verweilend, um in die Tiefe der Asanas (ruhende Körperstellungen) hinein zu spüren.

Spielerisch und mit Freude bewegen wir uns in die Asanas und die Flows hinein und vertiefen uns in bestimmte Themen, wie beispielsweise „Fest verwurzelt im Boden“ oder „Kraftvolles Körperzentrum“.

Programm:

- Sa. Anreise, Yoga, Abendessen
- So. Yoga 8.30 - 11.00 Uhr, anschliess. Brunch, NM frei, Abendessen 18.00 Uhr, 19.30 - 21.00 Uhr Vortrag und Meditation
- Mo. Yoga 8.30 - 11.00 Uhr, anschliess. Brunch, NM frei, Abendessen 18.00 Uhr, 19.30 - 21.00 Uhr Vortrag und Meditation
- Di. Yoga 8.30 - 11.00 Uhr, anschliess. Brunch, NM und Abend frei, Essen auswärts
- Mi. Yoga 8.30 - 11.00 Uhr, anschliess. Brunch, NM frei, Abendessen 18.00 Uhr, 19.30 - 21.00 Uhr Vortrag und Meditation
- Do. Yoga 8.30 - 11.00 Uhr, anschliess. Brunch, NM frei, Abendessen 18.00 Uhr, 19.30 - 21.00 Uhr Vortrag und Meditation
- Fr. Yoga 8.30 - 11.00 Uhr, anschliess. Brunch, NM und Abend frei, Essen auswärts
- Sa. Yoga 8.00 - 10.00 Uhr, Brunch 10.30 Uhr individuelle Abreise

Die Ferienwoche ist sowohl für Anfänger als auch für Geübte geeignet.

Zwischen den Yogastunden und dem Abendprogramm bleibt genügend Zeit zum Relaxen auf der schönen Finca.

Kleine oder grössere Wanderungen in der Umgebung, Baden im Meer oder einfach die Seele baumeln lassen am Strand.

Kurskosten Fr. 420.-
(exkl. Unterkunft und Verpflegung)

Kosten für Unterkunft und Verpflegung auf der Finca Pura Vida:

Doppelzimmer EUR 635.-
DZ in Einzelbelegung EUR 915.-

Zimmerbuchung und Bezahlung direkt bei der Finca Pura Vida, Tel. 0034 971 603 494 oder info@fincapuravida-mallorca.com

www.fincapuravida-mallorca.com

Es wird Deutsch gesprochen.

Anmeldung nach Erhalt der Zahlung
Die Platzzahl ist beschränkt.

Herzlichst!
Shankari-Petra Keller
www.yoga-shankari.ch

