

Yoga Retreat Mallorca

Vinyasa Yoga
Yin Yoga
& Yoga Nidra
auf der
Sonneninsel

Komme zu diesem ruhigen und friedlichen Ort und gönn dir Pause von der Routine und vom Stress.

So kannst du entspannen und gar neue Betrachtungen und Perspektiven für deine Yogapraxis und auch dein gesamtes Leben gewinnen.

Finde einen Ort

Der näher bei dir selbst, bei deinen Gefühlen und Träumen ist!



1. – 8. Juli 2017

Es erwartet dich bei den Yogaferien auf Mallorca ein kreatives Programm, das deinen Körper stärkt, erweckt und erfrischt, deinen Geist beruhigt und dir auf der Gefühlsebene Entspannung und Gelassenheit bringt. Vinyasa Yoga hilft dir mit seinen fließenden Sequenzen zu Stabilität, Erdung und Durchlässigkeit. Der Unterricht am Nachmittag orientiert sich am Yin Yoga, bringt dich in die Stille und gestaltet sich heilsam und regenerierend. In der Yoga Nidra Tiefenentspannung und auch bei der Meditation taucht der Geist ein in Sammlung und Stille.

Yoga, Baden, Natur & Spirit

Wir begrüßen den Morgen mit Meditation, Mantra, Atemübungen und verschiedenen Mudra Techniken. Die Atemübungen sind unterschiedlich anwendbar, je nachdem ob wir eher eine Aktivierung, eine kühlende Wirkung oder Ausgleich und Harmonie anstreben. Die Mudras entfalten auf geheimnisvolle Weise ihre subtile Wirkung und helfen dir, Freude und Frieden zu entwickeln.





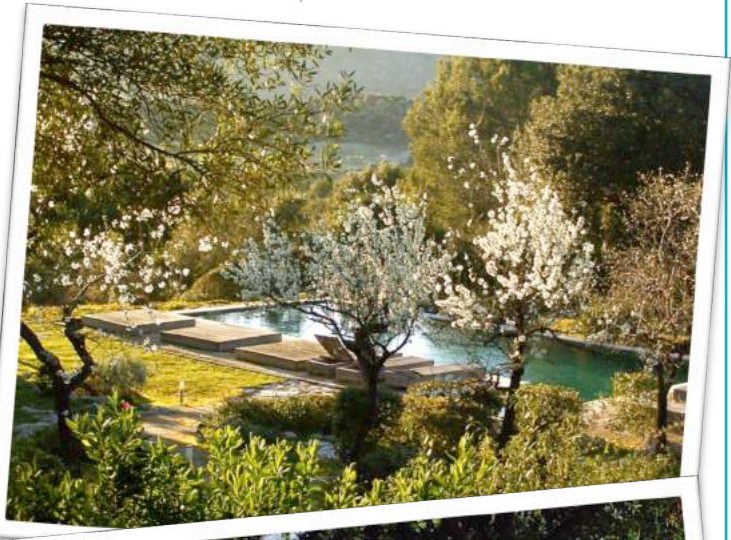
Inklusive

ca. 5 Stunden pro Tag Yoga
 7 Übernachtungen im Doppelzimmer
 vegetarischem Brunch & Abendessen
 den Tag über Tee, Wasser, Kaffee, Früchte
 Handtücher für Zimmer + Pool/ Bettwäsche

Preis gesamt:
 CHF 1.580.--

Early Bird Preis:

CHF 1.480.-
 Anmeldung/Anzahlung bis
 26.2.2017!



Retreat Center La Serrania

Dieser spezielle Platz, mit seiner atemberaubenden Lage, befindet sich an den Ausläufern des Tramuntana Gebirges, unweit von der Stadt Pollençà, im Norden der Insel. Die herrliche Ruhe und die schlichte, reduzierte Gestaltung der Gebäude ziehen Yogis, Künstler und Schriftsteller auf der Suche nach Privatsphäre, natürlicher Schönheit und kreativer Inspiration an. Angepasst an die Yogapraxis und die Übungszeiten gibt es leckeren Brunch und ein köstliches vegetarisches Abendessen.

Kursleitung & Anmeldung:

Claudia Eva Reinig, www.yogainspiration.ch

Sara Kokyo Wildi, www.sarva.ch



Claudia gilt als Botschafterin des achtsamen Vinyasa Yoga. Sie praktiziert seit den 80er Jahren Yoga und Meditation und leitet Workshops, Weiterbildungen und Yoga Retreats im In- und Ausland. Sie lebt in der Schweiz und in den Wintermonaten in Indien.

Sara leitet mit viel Engagement schon seit über 12 Jahren die Schule sarva – Schule für Yoga und Zen in Aarau. Sie ist diplomierte Yogalehrerin des Schweizerischen Yogaverbandes und praktiziert seit mehr als 20 Jahren Zen.