



Sommer-Retreat 2018

Ashtanga Yoga Raum Frankfurt goes Mallorca

Der Zeitraum: 20. Juli bis 29. Juli 2018

Im nächsten Jahr ist es wieder soweit! Wir rollen die Matten auf Mallorca aus und genießen acht Tage Ruhe, Entspannung und die spanische Sonne. Eine gemütliche Finca im Landesinneren bietet alles, was man für eine erholsame Woche braucht: Yoga- und Meditationsraum, Pool, Garten und eine atemberaubende Landschaft.

Die Finca:

Vom Flughafen aus fahren wir in die ruhige Inselmitte: Dort wartet eine gemütliche Finca mit spirituellem Flair auf einem Grundstück von 40.000m². Wir quartieren uns in fünf Doppelzimmern mit fünf Bädern ein (die Betten sind trennbar). In der Finca gibt es einen großen Yogaraum sowie einen zusätzlichen Meditationsraum, in den Ihr Euch zurückziehen könnt, wenn Ihr einen Moment der Ruhe sucht. Außerdem könnt ihr eure Seele am großen Pool baumeln lassen und die Sonne genießen. Im großen Garten findet Ihr jede Menge Rückzugsmöglichkeiten.



Die Yoga-Praxis:

Von Samstag bis Samstag findet täglich eine Mysore-Praxis um 08.00 Uhr statt.

Außerdem gibt es von Montag bis Freitag täglich um 17.00 Uhr entweder einen zusätzlichen Theorie- oder Praxiskurs.

Die Verpflegung:

Zwei Mal täglich wird Roswitha, die mich bereits bei meinen ersten Retreats unterstützt hat, für uns kochen: Biologisch-organisch und vegetarisch/vegan. Brunch gibt es nach der Yoga-Praxis um 10.30 Uhr und Abendessen um 18.30 Uhr. Auf eventuelle Unverträglichkeiten wird eingegangen.

Außerdem könnt Ihr jederzeit zu Kaffee, Tee, Wasser und Obst greifen. All inclusive! Und wenn Euch doch noch etwas fehlt: Ask for it and you get it! Ausgenommen vom Inklusiv-Angebot sind Fleisch und Alkohol.

Die Anreise:

Check-In in der Finca ist am Freitag ab 16 Uhr. Ich empfehle Euch, Euch vorab in Sachen Hinreise abzusprechen: Fliegt gemeinsam oder wartet am Flughafen aufeinander. Dann kann man Fahrgemeinschaften mit dem Taxi oder mit eventuell gemieteten Fahrzeugen bilden. Gerne vermittele ich auch zwischen allen Teilnehmern, damit alle entspannt an den Zielort gelangen.

Die Abreise:

Check-Out ist am Sonntag, den 29. Juli 2018.

Die Kosten:

€ 1.080,- pro Person (inkl. der gesetzlichen MwSt., exkl. Reisekosten)

Bei verbindlicher Buchung werden 540,00 Euro (50%) als Anzahlung fällig. Die restlichen 50% werden zum 31. März 2018 fällig.

Stornokosten: Wenn ihr die Reise nicht wie geplant antreten könnt, fallen bis zum 31.03.2018 50% Stornokosten an (Anzahlung), bis zum 31.05.2018 75% und nach dem 31.05.2018 der volle Preis. Sofern seitens des Teilnehmers ein Ersatz gefunden wird, entfallen die Stornokosten komplett.

Die Inklusiv-Leistungen:

- **Alle Yoga-Stunden (8x morgendliche Praxis, 5x zusätzlicher Theorie-/Praxiskurs)**
- **8x Abendessen, 8x Frühstück (biologisch-organisch)**
- **Obst, Wasser, Tee, Säfte, Kaffee all inclusive rund um die Uhr**

! Bitte denkt an Eure eigenen Matten!

Bilder der wunderschönen Anlage:





Kontakt:

Christian O. Braun

+49 - (0)178 – 54 54 132

yoga@ayrf.de

www.ashtanga-yoga-raum-frankfurt.de