

# Yoga am Meer

Mallorca 11. – 19. September 2021



Die Bucht von Santanyi ist eine der schönsten Ecken von Mallorca und hat viel zu bieten: Wanderungen zu den idyllischen Nachbarsbuchten, Fahrradtouren durch eine sehr schöne Landschaft, Marktbesuche in Santanyi, Schwimmen im türkisfarbenen Wasser oder einfach dem Wellengang lauschen...

Yoga ist eine Möglichkeit, den Körper intensiver zu spüren, den Blickwinkel zu verändern und mehr über sich selbst zu erfahren. Die Wirkungen von Yoga sind vielfältig, vielschichtig und für den Verstand meistens unverständlich. Yoga bewegt und verändert den physischen, wie auch den energetischen Körper. Blockaden werden gelöst, die Gedanken kommen zur Ruhe und wir erhalten Zugang zu einem inneren intuitiven Wissen. Manchmal braucht es einen Ortswechsel verbunden mit gutem Essen, Innehalten, wenig Ablenkung, körperliche Bewegung, Entspannung, ein Austausch mit Gleichgesinnten, ein stiller Rückzug, eine Auszeit vom Alltag, eine Atempause, um frische Impulse zu erhalten und neue Wege beschreiten zu können. Bist du auch dabei?

## Programm

10.00 – 12.00h Yoga (Praxis, Theorie)

17.15 – 18.30h Yoga

21.00 – 22.00h Meditation, Entspannung (So/Di/Do/Sa)

Der Yogaunterricht findet täglich statt, ausser an den An- und Abreisetagen und am Mittwoch (1 Tag frei). Dieser Tag und generell die Nachmittage stehen zur freien Verfügung. Es sind keine Yogakenntnisse erforderlich. Yogamatten/Kissen/Wolldecken sind vorhanden. Die Anzahl der Teilnehmer ist auf 15 Personen beschränkt (minimum 6 Teilnehmer).

## Seminarbeginn und Ende

Samstag, 11. Sep 2021 mit dem Abendessen (ca. 19.00h)

Sonntag, 19. Sep 2021 nach dem Frühstück (ca. 10.00h)

**Seminarkosten:** CHF 450.- plus Unterkunft, Flug, Transport vom/zum Flughafen

**Kursleitung:** Petra Portmann, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, [www.YogaTouch.ch](http://www.YogaTouch.ch)

**Unterkunft im Hotel Cala Santanyi** ([www.hotelcalasantanyi.com](http://www.hotelcalasantanyi.com))

Das Hotel Cala Santanyi ist ein gutes 4-Sterne Hotel und liegt direkt in der schönen Badebucht, im südöstlichen Teil der Insel (40km vom Flughafen entfernt). Direkt neben dem Hotel befindet sich ein zweites Gebäude – das Apartmenthaus, mit „einfacheren“, jedoch gut ausgerüsteten Zimmern und Studios (3-Sterne Standard). Die Hotelküche bietet ein abwechslungsreiches frisches Morgen-/Abendbuffet an. Zudem hat das Hotel einen Wellness- und Fitnessbereich, sowie ein kleines Aussenschwimmbad.



Apartment (\*) Apartmenthaus ab **EUR 100.00**

Junior Suite (Einzelzimmer) Hotel ab **EUR 125.00**

Junior Suite (Doppelzimmer) Hotel ab **EUR 84.00**

(\* die Apartments B können als 2 separate Einzelzimmer gebucht werden; d.h. 2 Personen teilen sich ein Apartment: es stehen dann 2 voneinander abgetrennte Räume mit Schlafmöglichkeit und je eigenem Bad zur Verfügung)

Die Preise verstehen sich pro Person/Nacht (inkl. Halbpension und freiem Zutritt zum Spabereich). Die Zimmer haben direkte oder seitliche Meersicht. Der genannte Preis ist das beste Angebot und variiert nach „oben“ je nach Verfügbarkeit. Bitte die Zimmer direkt beim Hotel via Email ([calasanta@hotelcalasantanyi.com](mailto:calasanta@hotelcalasantanyi.com)) reservieren lassen und „Yogagruppe Portmann“ erwähnen. Die Hotelleitung spricht deutsch.

**Flüge nach Mallorca**

Es gibt verschiedene Fluggesellschaften, welche Mallorca anfliegen. Ich empfehle einen Direktflug zu wählen. Der Flug kann online gebucht werden. Die Preise bewegen sich zwischen CHF 250.- und CHF 450.-.  
[www.swiss.com](http://www.swiss.com) [www.ebookers.ch](http://www.ebookers.ch)

**Transfer vom/zum Flughafen in Mallorca**

Sobald du gebucht hast, kannst du mir deine Flugangaben mitteilen. Ich werde in Absprache mit dem Hotel den Transfer organisieren lassen. Hier sind die Kosten variabel, je nach Anzahl Fluggäste. (ca. EUR 15.- bis 73.- pro Weg/ Person). Es besteht auch die Möglichkeit, ein Auto am Flughafen zu mieten.

## Anmeldung

Bitte schriftlich anmelden an [petra@yogatouch.ch](mailto:petra@yogatouch.ch) Die Anmeldung wird erst definitiv bei einer Anzahlung von CHF 150.- auf mein PC Konto 87-24114-5 (IBAN CH34 0900 0000 8702 4114 5). Die restlichen Seminargebühren (CHF 300.-) sind bis spätestens 11. August 2021 zu begleichen.

**Achtung:** Bitte Hotel und Flug erst buchen, wenn du von mir die entsprechende Anweisung erhältst. Ich werde spätestens Ende Juli 2021 aufgrund der Teilnehmeranzahl entscheiden, ob das Seminar durchgeführt wird. Ich mache dir auch einen Flugvorschlag, damit du nicht alleine fliegen musst. Es steht dir jedoch frei, einen von dir gewählten Flug zu buchen.

## Rücktrittsbedingungen

**Hotel:** Bis 7 Tage vor Anreisedatum kann kostenfrei storniert (ausser EUR 50.- Bearbeitungsgebühr) oder es kann kostenlos umgebucht werden. 6 Tage vor Anreisedatum wird der gesamte Betrag fällig.

Bei [www.allianz-assistance.ch](http://www.allianz-assistance.ch) ist es zum Beispiel möglich, eine online Annullationskostenversicherung abzuschliessen. Bei einigen Kreditkarten oder TCS Schutzbrief ist eine entsprechende Versicherung dabei.

**Flug:** Bei der online Flugbuchung kann eine Reiseversicherung hinzugefügt werden.

**Seminarkosten:** Die Anzahlung (CHF 150.-) wird zurückbehalten. Ab 11. August 2021 ist der volle Seminarbetrag geschuldet. Ab diesem Datum wird der Restbetrag CHF 300.- nur zurückbezahlt, falls ein Ersatzteilnehmer gefunden wird.

**Versicherung und Haftung** ist Sache des Teilnehmers.

Ich freue mich sehr auf die gemeinsamen Yogatage 😊 😊 😊



Petra Portmann, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, Blumenbergweg 20, 8633 Wolfhausen