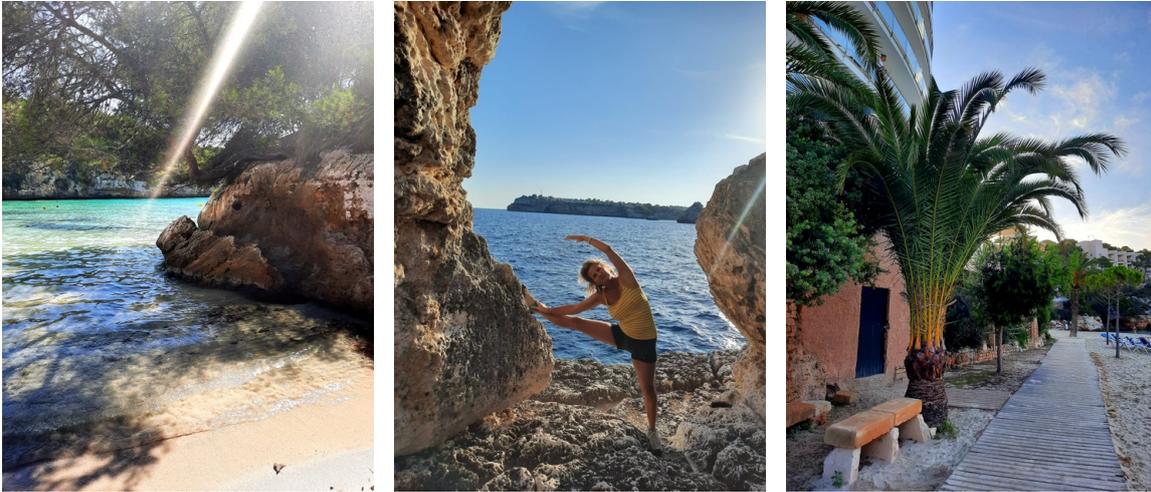


Yoga am Meer

Mallorca 4. – 12. Mai 2024



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 Teilnehmer beschränkt (minimum 6 Personen).

Seminarbeginn und Ende

Samstag 4. Mai, um **19.00h** (mit dem Abendessen) bis Sonntag 12. Mai, um **10.00h** (nach dem Frühstück)

Seminarkosten: CHF 475.- plus Unterkunft, Flug, Transport vom/zum Flughafen

Kursleitung: Petra Portmann, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, www.YogaTouch.ch

Unterkunft im Hotel Cala Santanyi (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 95.00**

Junior Suite (Einzelzimmer) Hotel ab **EUR 127.00**

Junior Suite (Doppelzimmer) Hotel ab **EUR 83.00**

Suite (Doppelzimmer) Hotel ab **EUR 89.00**

(* 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 Spa-Bereich). 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 reservieren lassen (calasanta@hotelcalasantanyi.com) mit Vermerk „Yogagruppe Portmann“. Die Hotelleitung spricht deutsch.

Flüge nach Mallorca

Es gibt verschiedene Fluggesellschaften, welche Mallorca direkt anfliegen. Ich empfehle einen Direktflug zu wählen. Der Flug kann online gebucht werden. Die Preise bewegen sich zwischen CHF 300.- und CHF 500.-.

www.swiss.com www.ebookers.ch

Transfer vom/zum Flughafen in Mallorca

Sobald du gebucht hast, kannst du mir deine Flugangaben mitteilen. Der Transport muss selber online gebucht werden. Ich werde schauen, dass sich mehrere Personen zusammentun, damit die Transferkosten aufgeteilt werden können (ca. EUR 24.- bis EUR 80.- pro Weg je nach Anzahl Personen). Es besteht auch die Möglichkeit, ein Auto am Flughafen zu mieten.

Anmeldung

Bitte schriftlich anmelden an petra@yogatouch.ch Die Anmeldung wird erst definitiv bei einer Anzahlung von CHF 175.- auf mein PC Konto 87-24114-5 (IBAN CH34 0900 0000 8702 4114 5). Die restlichen Seminargebühren (CHF 300.-) sind bis spätestens **31. März 2024** zu begleichen.

Achtung: Bitte Hotel und Flug erst buchen, wenn du von mir die entsprechende Anweisung erhältst. Ich werde spätestens Ende Dez 23 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 30 Tage vor Anreisedatum werden EUR 50.- Bearbeitungsgebühr verrechnet. Die Anzahlung wird zurückerstattet. 29-10 Tage vor Anreisedatum wird die Anzahlung als Stornokosten zurückbehalten. 9 Tage vor Anreisedatum wird der gesamte Betrag fällig.

Bei 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 175.-) wird zurückbehalten. Ab 31. März 2024 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 auf der Insel ☺ ☺ ☺



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