



YOGA- UND ACHTSAMKEITSURLAUB

Mallorca | Puerto de Soller | Finca Es Port: 10.03. – 17.03.2018

Dem Alltagsstress entfliehen, auftanken, zu seiner eigenen Mitte finden. Eine vitalisierende Woche um Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen. In dieser Woche werden Sie die Yoga – Praxis Ihren körperlichen Voraussetzungen gemäß, achtsam und in gesundheitsfördernder Weise erfahren.

Auszüge aus dem MBSR - Programm und gemeinsamer Austausch vermitteln Ihnen Hintergrundwissen zur Stressentstehung und dessen persönlichen Bewältigung. Zur Integration in den Alltag erhalten Sie eine kostenlose Übungs – CD für zu Hause, als kleines Geschenk und Souvenir. Auf dieser exklusiven Gruppenreise wird Lydia Hülsmann Ihre Übungsleiterin und persönliche Ansprechpartnerin sein.

Unser Programm für Sie:

1. Tag: Anreise nach Mallorca

Charterflug vom Flughafen Frankfurt nach Palma de Mallorca. Bustransfer nach Puerto de Soller in unsere Unterkunft für diese Woche, der **Finca Es Port**. Am Abend erfolgt die Begrüßung und Programmvorstellung durch Lydia Hülsmann.

2. Tag – 7. Tag: In diesen Tagen finden Sie Zeit und Ruhe für folgende Themen:

- Hatha- und Fasziyoga
- Atemübungen
- Bodyscan (Körperwahrnehmung)
- geführte und stille Meditationen im Sitzen und Gehen
- Vorträge zur individuellen Stresswahrnehmung und Stresstheorien
- jedes Treffen hat einen Themenschwerpunkt
- Diskussion und Austausch in der Gruppe

8. Tag: Abreise

Bustransfer zum Flughafen nach Palma de Mallorca und Rückflug zum Flughafen Frankfurt.

Unsere Unterkunft für Sie: Finca Es Port ****, Port de Soller

Dieses ehemalige Herrenhaus aus dem 17. Jahrhundert empfängt Sie in wunderschöner Umgebung inmitten einer gepflegten Parkanlage am Fuße des Tramuntana-Gebirges – nur wenige Gehminuten oberhalb des Ortes Puerto de Soller mit seinem beeindruckenden Yachthafen und dem Strand Es Traves gelegen. Im ursprünglichen Teil des Hotels konnte der Flair erhalten werden, der den Charakter eines mallorquinischen Landsitzes aufleben lässt. Besonders idyllisch, sind der Innenhof, der zum Entspannen einlädt, und die urige Bodega in einer alten Olivenmühle. Außerdem bieten der Spa-Bereich, die Tennisplätze und der Pool ausreichend Raum zur Freizeitgestaltung

Die Finca verfügt über 150 Zimmer, diese sind ausgestattet mit Minibar (gegen Gebühr), Klima-anlage, Mietsafe, Sat-TV, Telefon, Bad, Dusche/WC, Föhn. Ein Zimmer mit Balkon kann gegen Aufpreis gebucht werden. In der gesamten Anlage gibt es kostenloses WLAN / WIFI. Das Internetterminal ist gegen Gebühr. Frühstück und Abendessen stehen Ihnen in Buffet-form im Restaurant zur Verfügung. Zusätzlich warten mehrere Salons, die Bodega, eine Bar und eine herrliche Gartenanlage mit Sonnenterrasse auf Sie.



Unsere Leistungen für Sie:

- Zug zum Flug innerhalb Deutschlands
- Charterflug von Frankfurt nach Palma de Mallorca und zurück
- 7 Übernachtungen in der Finca Es Port ****, Puerto de Soller
- Halbpension
- Doppelzimmer, WC, Klimaanlage
- Yoga & Achtsamkeitsübungen aus dem MBSR-Programm
- Übungs-CD für zu Hause, als kleines Geschenk und Souvenir
- geführte Wanderung

Preis pro Pers. im DZ/HP

inkl. Kursgebühren: € 1179

Zuschlag DZ mit Balkon € 42

Zuschlag Einzelzimmer € 125

Zuschlag DZ zur Alleinbenutzung € 175

Kehren Sie gewappnet für die Herausforderungen des Lebens nach Hause zurück!



Lydia Hülsmann
www.mbsr-yoga-boppard.de

 **TUI ReiseCenter**

Reisebüro Waldforst

Pützgasse 4 - 56154 Boppard

Telefon: 06742 2279

www.waldforst.de