

# Yoga-Urlaub zum Jahreswechsel

## Relax Renew Detox and Enjoy!

29.12.2018 – 05.01.2019

Im Süden Spaniens

Eine Yoga Woche mit Urlaubsflair!  
mit Stefanie Flöter

Eine ganze Woche nur für Dich!

Wir verbringen diese Woche an der traumhaften Südküste Spaniens bei Malaga.

Eine Yogastunde um den Tag zu beginnen und eine Yogastunde um den Tag ausklingen zu lassen.

Herrliche vegetarisch/vegane Sonnenkost aus stets frischem Obst und Gemüse steht in Buffetform fast den ganzen Tag für uns bereit (Essen ohne Terminplan).

Ausflüge zum Strand (etwa 20 Minuten zu Fuß), Touren auf die spanischen Märkte oder in die schönen Städtchen (z.B. Nerja), wandern in traumhafter Umgebung, Entspannen am Pool oder in der Hängematte, und wenn Du magst morgens einen Breathwalk, Pranayama oder eine Frühmeditation.

So könnte Dein Tag aussehen!

Es erwartet Dich eine unvergessliche Woche auf der traumhaften Finca „Casa el Morisco- die grüne Insel in Andalusien“.

Täglich gibt es mindestens 3 Stunden Yoga, wenn Du möchtest morgens eine Frühmeditation, Pranayama oder einen Breathwalk im Wechsel.

Lass die Seele baumeln, Dein Nervensystem sich beruhigen, die Körperzellen sich entgiften und erneuern, den Streß abfallen und endlich eine tiefe Entspannung in Körper und Gemüt ausbreiten!

Am Sylvester Abend werden wir ein kleines Programm zusammen stellen, kleine Rituale, gemeinsam singen und meditieren, Altes im alten Jahr lassen und Neues für das kommende Jahr visualisieren.

Die Erfahrung der Casa zeigt, dass weniger hier oft mehr ist und manch einer verbringt die Yogawoche ausschließlich im geschützten Rahmen der Casa!

Anreise Sonntag den 29.12.2018 und die Abreise am Sonntag, den 05.01.2019

Der Gratis Transfer vom Flughafen Malaga zur „Casa el Morisco“ erfolgt sonntags zwischen 7:00 Uhr und 20:00 Uhr.

(Extra Transfer kostet € 50.-)

Unser Programm beginnt am Sonntag, 29.12. um ca 18:00Uhr und endet am Sonntag, den 05.01. um 9:30 Uhr mit einer AbschlussYogaStunde.

Die Anreise erfolgt selbständig, in der Regel mit dem Flugzeug an den Flughafen Malaga, gerne bin ich Dir bei der Buchung behilflich.

Verpflegung und Unterkunft, Preise

Frühstücksbuffet: 10 bis 11 Uhr, tagsüber ein offenes Buffet, Abendbuffet von 19 bis 20 Uhr

Die Casa ist ein rauchfreies Haus mit Raucherecke.

Alle angebotenen Getränke sind im Preis enthalten, u.a. Wasser, Kaffee, Cappuccino, frisch gepresster Saft, Trinkwasser, Wein

Zweibettzimmer: €750,- pro Person/ Woche

Einzelzimmer: €855,- oder 895,-/ Woche (je nach Zimmergröße)

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, denn wenn Du fest gebucht hast und die Reise absagst, berechnet Dir die "Casa el Morisco" Stornogebühren.

Yoga/ Preis

Unsere Yogaferienwoche beinhaltet mindestens 3 Stunden Yoga täglich, wobei wir verschiedene Yogastile üben werden, unter anderem Yoga für den Rücken, Hatha Yoga, Kundalini Yoga, Yin Yoga und auch Passiv Yoga (nach Absprache mit Euch als Gruppe, sonst als Zusatzangebot).

Das Hauptthema des Yogaunterrichts wird sein:

- Stress Away
- Detox
- Ärger und Spannungen loslassen
- Die Frühmeditation, Pranayama und Breathwalk sind ein Zusatzangebot und kostenfrei!

Preis Yogakurs: 7 Tage/21 Stunden €230,-

Zahlbar mit Deiner Anmeldung bis zum 14. September 2018 auf mein Konto:

Stefanie Flöter, IBAN DE10 6601 0075 0302 7197 54, Postbank Karlsruhe

Ich freue mich auf Euch! Eure Steffi

