

Yoga & Sein am Meer

Mallorca 21. – 29. September 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 tiefen inneren, intuitiven Wissen.

Das Zusammen-Sein mit Rama kann dir nachhaltige Erkenntnisse bringen. Du wirst stets liebevoll auf dich selbst zurückgeworfen, sei es schweigend oder im Gespräch. Du hast die Möglichkeit, innerlich anzuhalten, hinzuschauen, zu fühlen und deine Programme bzw. Beschränkungen zu erkennen; manchmal scheint es schmerzhaft und schwierig zu sein, manchmal einfach und leicht – ganz wie das Leben es grad für dich arrangiert. Lerne dich auf eine neue Weise kennen und sei immer mehr DU selbst. Du bist herzlich willkommen ♥

Programm

10.00 – 12.00h Yoga mit Petra

16.30 – 18.30h Satsang mit Rama

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

Yoga und Satsang finden 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.

Seminarbeginn und Ende

Samstag, 21.9. um **19.00h** (mit dem Abendessen)

Sonntag, 29.9. um **10.00h** (nach dem Frühstück)

Die Anzahl der Teilnehmer ist auf 5 Teilnehmer beschränkt (mind. 3 Personen).

Seminarkosten: CHF 650.- plus Unterkunft, Flug, Transport vom/zum Flughafen

Kursleitung:

Rama, spiritueller Lehrer, www.rama-stille.de

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 (ca. 40km vom Flughafen entfernt). Direkt neben dem Hotel befindet sich ein zweites Gebäude – das Apartmenthaus, mit einfacheren, gepflegten, gut ausgerüsteten Apartments und Studios (3-Sterne Standard). Die Hotelküche bietet ein sehr reichhaltiges, frisches Morgen- und Abendbuffet an. Zum Hotelbereich gehört ein Wellness- und ein Fitnessbereich, sowie ein kleines Aussenschwimmbad.



Apartment (*) Apartmenthaus ab **EUR 109.00**

Junior Suite (Einzelzimmer) Hotel ab **EUR 136.00**

Junior Suite (Doppelzimmer) Hotel ab **EUR 92.00**

Suite (Doppelzimmer) Hotel ab **EUR 99.00**

(* 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 buchen lassen (calasanta@hotelcalasantanyi.com) und Seminar Petra 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 300.- und CHF 450.-.

www.swiss.com www.ebookers.ch www.booking.com

Transfer vom/zum Flughafen in Mallorca

Sobald du gebucht hast, kannst du mir deine Flugangaben mitteilen. Der Transport ist online selber buchbar. Die Kosten sind variabel, je nach Anzahl Fluggäste (ca. EUR 20 - 75 pro Person/Weg). 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 150.- auf das PC Konto 87-24114-5 (IBAN CH34 0900 0000 8702 4114 5). Die restlichen Seminargebühren (CHF 500.-) sind bis spätestens **20. August 2024** zu begleichen.

Adresse: Petra Portmann, Blumenbergweg 20, 8633 Wolfhausen, Schweiz

Achtung: Bitte buche den Flug erst, wenn du von uns die entsprechende Anweisung erhältst. Wir werden spätestens Ende Juni 2024 aufgrund der Teilnehmerzahl entscheiden, ob das Seminar durchgeführt wird. Du erhältst 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 150.-) wird zurückbehalten. Ab 20. August 2024 ist der volle Seminarbetrag geschuldet. Ab diesem Datum wird der Restbetrag CHF 500.- nur zurückbezahlt, falls ein Ersatzteilnehmer gefunden wird.

Versicherung und Haftung ist Sache des Teilnehmers.

Rama und ich freuen uns sehr auf die gemeinsamen Tage mit dir 😊 😊 😊