



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

Retreat vom 12. - 15. Dezember 2024

MEDITERRANES YOGA IM ADVENT

Spirit Yoga • Rückenyooga • Yoga regenerativ

Ein entspanntes Wochenende kräftigender und regenerierender Yogapraxis, individuellem Spa-Erlebnis und kultureller und kulinarischer Highlights in der vorweihnachtlichen Kulisse Palmas.

Bringt Ausgeglichenheit, Bewegung und Leichtigkeit in Euer Leben! Rückzug und entspannte mediterrane Vorweihnachtszeit genießen!

Im Advent zeigt sich die Hauptstadt Mallorcas von ihrer glanzvollen Seite. Unser Hotel liegt inmitten der historischen Altstadt. Eine bunte Mischung aus Stadtpalästen des 13. Jhs., blühenden Patios, Cafes, Bars, Galerien, kleinen Boutiquen, die beeindruckende Kathedrale und der berühmte Mercat Olivar, laden zum vorweihnachtlichen Bummel und Müßiggang ein.

4 Tage Yogapraxis im 5 Sterne Hotel Convent de la Missio, Palma de Mallorca
www.conventdelamissio.com

Das Convent de la Missiò, ein ehemaliges Kloster aus dem 17. Jh. verbindet heute alte Tradition, moderne Architektur und zeitgenössische Kunst auf eindrucksvolle Weise. Es ist unser yogischer Rückzugsort. Hier tauchen wir aus der vorweihnachtlichen Stimmung Palmas in eine Oase der Stille und Gelassenheit ein.

Herzliche Grüße

Bettina Hartmann



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

Programm

Dynamisches Yoga und Rücken yoga am Morgen vitalisieren und kräftigen, lösen Verspannungen und Blockaden. Die regenerative Praxis am Abend wirkt ausgleichend, zentrierend und beruhigend. Die Yogastunden richten sich nach den individuellen Bedürfnissen und Voraussetzungen der TeilnehmerInnen. Yoga Beginner und Geübte sind herzlich willkommen!

- Donnerstag** Individuelle Anreise
Nachmittag: Welcome Yoga
- Freitag** Vormittag: Meditation, Spirit Yoga / Rücken yoga
Nachmittag: regenerierendes Yoga
- Samstag** Vormittag: Meditation, Spirit Yoga / Rücken yoga
Nachmittag: regenerierendes Yoga
- Sonntag** Vormittag: Meditation, Vinyasa Flow Yoga / Rücken yoga
Individuelle Abreise

Das Hotel

Entspannter Luxus, Professionalität und Herzlichkeit begegnen uns hier. Das Hotel bietet einen Spa zur exklusiven Nutzung mit Sauna und Hallenbad, sowie einen beheizten Rooftop-Pool mit Sonnenterasse.

Detaillierte Informationen unter www.conventdelamissio.com



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

Unterkunft

Zimmerpreise inkl. Frühstück pro Person und Übernachtung.

Superior DZ	140 Euro
Superior DZ zur Einzelnutzung	260 Euro
Deluxe DZ	159 Euro
Deluxe DZ zur Einzelnutzung	300 Euro
Juniorsuite (2er Belegung, 3er Belegung auf Anfrage möglich)	185 Euro
Superior Suite (2er Belegung, 3er Belegung auf Anfrage möglich)	215 Euro

Verlängerungstage bis 18.12. zum exklusiven Retreatpreis möglich.

Kursgebühr

- 6 Yogaeinheiten (9 Std.) Yoga und Meditation, Donnerstag bis Sonntag

320 Euro

Die Kursgebühr gilt inklusive Umsatzsteuer.

Buchung

- Mit Überweisung der Kursgebühr erfolgt die verbindliche Anmeldung.
- Hotelkosten sind per Anzahlung und direkt vor Ort an Convent de la Missio zu zahlen.
- Exklusive Flugticket und Transfer.

Im Falle einer Stornierung gilt:

- *Bis einen Monat vor Reiseantritt entstehen keine Stornokosten.*
- *30 bis 15 Tage vor Reiseantritt beträgt die Stornogebühr 60% des Kurspreises.*
- *14 Tage vor Reiseantritt beträgt die Stornogebühr 100% des Kurspreises.*
- *Für die Hotelbuchung gelten die Stornobedingungen des Hotels.*



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

