YOGA & HEALING
RETREAT

Innere Genussreise

MIT ULRIKE MANHART

04.-11. September 2021
Porreres/ Mallorca

Mehr Energie
Bewegen
Freude & tief reinspüren
Heilen
Loslassen

Werde die Version von dir selbst, die du sein willst. Jeder kleine Schritt wird dein Leben auf magische Weise verändern. Bewusste Ausrichtung, ein gesunder Körper und achtsame Erkenntnis sind der Schlüssel zu einer nachhaltigen, langfristigen und integrativen Verwirklichung.

PROGRAMM

Samstag

14 UHR CHECK-IN & WELCOME DRINK & SNACK
17 UHR SANFTES WELCOME YOGA
19 UHR DINNER

Sonntag

7 UHR KAFFEE, TEE, OBST
8:30 UHR MORGEN YOGA
10 UHR BRUNCH
FREETIME
19 UHR DINNER

Montag

7 UHR KAFFEE, TEE, OBST
8:30 UHR MORGEN YOGA
10 UHR BRUNCH
FREETIME
17 UHR YIN YOGA DEEP RELEASE
19 UHR DINNER

Dienstag Neumond

7 UHR KAFFEE, TEE, OBST
8:30 UHR MORGEN YOGA
10 UHR BRUNCH
FREETIME
17 UHR SOUND HEALING MIT GERARD & KATJA
19 UHR DINNER

PROGRAMM

Mittwoch

7 UHR KAFFEE, TEE, OBST
8:30 UHR MORGEN YOGA
10 UHR BRUNCH
FREETIME
19 UHR DINNER

Donnerstag

7 UHR KAFFEE, TEE, OBST
8:30 UHR MORGEN YOGA
10 UHR BRUNCH
FREETIME
13:30 UHR WANDERUNG - RITUAL & MEDITATION
19 UHR DINNER

Freitag

7 UHR KAFFEE, TEE, OBST
8:30 UHR MORGEN YOGA
10 UHR BRUNCH
FREETIME
17 UHR YIN YOGA DEEP RELEASE
19 UHR DINNER

Samstag

CHECK-OUT
8 UHR BRUNCH - 10-11 UHR
POOL & GARTEN KÖNNEN NOCH GENUTZT WERDEN

Eine ganz besondere Genussreise

LADE DICH AUF INMITTEN VON UNBERÜHRTER MEDITERRANER LANDSCHAFT MIT OLIVENBÄUMEN, ZYPRESSEN, LAVENDELBÜSCHEN, ZITRONENBÄUMEN IM SÜD-OSTEN DER INSEL MALLORCA. DUFTENDER ROSMARIN & BESONDERES LICHT GESPEIST MIT VIEL FREUDE UND NÄHRENDER ZEIT.

LOKALE AROMEN DRINGEN IN GESUNDEN LEBENSMITTELN DURCH, DIE AUF NAHE GELEGENEN BAUERNHÖFEN UND GÄRTEN ANGEBAUT WERDEN.
EIN HEILENDER BALSAM, DER KÖRPER, GEIST UND SEELE ZU VERJÜNGT UND AUF ALLEN EBENEN KRÄFTIGT.

GEMEINSAM WERDEN WIR 9 YOGAEINHEITEN ABHALTEN UND AUCH DIE INSEL ERKUNDEN. ALS BESONDERE PERLE HABE ICH KATJA SCHUMACHER & GERARD ROS EINGELADEN, DIE AM NEUMONDABEND EINE SHAMANIC SOUND HEALING SESSION ANBIETEN WERDEN.

WIR WERDEN AM MEER SEIN, UND IN DIE BERGE GEHEN UND ES BLEIBT GENUG ZEIT ZUM AUFTANKEN & RUHEN. ICH STELLE MEIN PHÄNOMENALES, BREIT GEFÄCHERTES THERAPEUTEN NETZWERK BEREIT, WO DU DIR ZUSÄTZLICH TERMINE VEREINBAREN KANNST.
WIR SIND AN EINEM SEHR KRAFTVOLLEN, ELEGANTEN UND MIT LIEBE GESTALTETEN ORT. ALS ICH DIESEN HEILIGEN ORT ZUM ERSTEN MAL BETRAT, WAR ES LIEBE AUF DEN ERSTEN BLICK. DER DUFTENDE JASMIN, DER SICH AN DER VOLL AUSGESTATTETEN YOGA SHALA ENTLANG SCHLENGELT, DIE VIELEN ALTEN BÄUME. WASSER, POOL, BALI FEELING, VIELE VERSTECKTE ECKEN ZUM RÜCKZUG UND LUXURIÖSE ZIMMER. DIE FINCA LIEGT BEIM KLOSTER SON SION BEI PORRERES DAS SEINEN GANZ EIGENEN CHARME & SPIRIT BEIFÜGT.

Eine Gelegenheit zum Ruhen & Bewegen

DIESES INTENSIV WOCHENENDE IST EIN HOLISTISCHES KONZEPT, DAS HERZ, KÖRPER UND SEELE VEREINT. MIT EINEM 360-GRAD-ANSATZ KONZENTRIEREN WIR UNS MIT YOGA NICHT NUR AUF DIE PHYSISCHE EBENE. MEHR FREIHEIT UND KLARHEIT AUF ALLEN EBENEN UM IN UNSER VOLLES POTENZIAL ZU WACHSEN.

TÄGLICHE ATEM- UND ACHTSAMKEITSÜBUNGEN FÖRDERN DAS INNERE GLEICHGEWICHT UND HELFEN, DEN GEIST ZU BERUHIGEN. KOMBINIERT MIT VEGETARISCHEN MAHLZEITEN, BEWEGUNG, ENTSPANNUNG, MEDITATION UND SELBSTENTFALTUNG & REFLEXION.
WIR MÖCHTEN DICH MIT EINER FRIEDLICHEREN PERSPEKTIVE IN DEIN TÄGLICHES LEBEN ZURÜCKFÜHREN. DIR NOCH DIE MÖGLICHKEIT GEBEN DAS KRÄFTIG GOLDENE SPÄTSOMMERLICHT IN DEINEN ZELLEN AUFZUNEHMEN. BEREIT, DIE NEUE SAISON MIT EINEM RUHIGEN, STARKEN UND BELEBTEN GEFÜHL ZU BEGRÜSSEN.

DIESE WOCHE DIENT DAZU, DICH MIT ALLEN SINNEN ZU VERBINDEN. AUFZUTANKEN. DAS KLIMA MALLORCAS MIT ALL SEINEN REIZEN ZU VERINNERLICHEN UND DICH FÜR DIE NÄCHSTE SAISON AUSZURICHTEN. MIT DEINER ESSENZ IN KONTAKT ZU TRETEN UND GUT ZU SPÜREN.

FINCA SON SION - MEINE GANZ BESONDERE PERLE DER INSEL!

LIEBEVOLL, MODERN, ELEGANT, ROMANTISCH, LUXURIOS, STYLISH. DIE YOGA SHALA UND DER GARTEN SIND TRAUMHAFT SCHÖN UND EIN GANZ BESONDERER, STILLER ORT ZUM LOSLASSEN, HEILEN UND DES RÜCKZUGS.

Die Location

INKLUDIERT

° ÜBERNACHTUNG FÜR 7 NÄCHTE IN EINEM DOPPELZIMMER

° WELCOME DRINK & SNACK

° BRUNCH & DINNER VEGETARISCH REGIONAL & SAISONAL (OPTIONEN FÜR VEGANER UND ANDERE ERNÄHRUNGSVORLIEBEN ODER UNVERTRÄGLICHKEITEN)

°GANZTAGS TEE, KAFFEE & FRÜCHTE, SNACKS AM NACHMITTAG

°ALLE RITUALE & YOGAEINHEITEN

°SOUNDHEALING SESSION MIT GERARDO & KATJA

INKLUDIERT SIND NICHT FLÜGE, FLUGHAFENTRANSFER, ZUSÄTZLICHE BEHANDLUNGEN

Kosten

1 PERSON: 1020 EURO

WOHNEN IM DZ MIT EIGENEM BAD - 500 EURO
VEGETARISCHE VOLLVERPFLEGUNG - 270 EURO
YOGA, SOUNDHEALING, RITUALE AUSFLÜGE - 250 EURO

RESIDENTS BOOKING OPTIONS

RESIDENTS MORGNING BOOKING Option 1

° 5 MORGENKLASSEN & BRUNCH
210 EURO

RESIDENTS EVENING BOOKING Option 2

° 3 ABENDKLASSEN & DINNER & SOUNDHEALING SESSION
156 EURO

RESIDENTS FULL ON BOOKING Option 3

° 5 MORGENKLASSEN & BRUNCH & 3 ABENDKLASSEN & DINNER
SOUNDHEALING SESSION
366 EURO

Ulrike Manhart

ICH BIN ZERTIFIZIERTE YOGALEHRERIN, HEILMASSEURIN UND AUSGEBILDET IN BIODYNAMISCHER CRANIO SACRAL THERAPHIE UND VIELEN WEITEREN THERAPIETECHNIKEN MIT FAST 20 JÄHRIGER ERFAHRUNG.

MEINE ELTERN (PRAKTISCHER MEDIZINISCHER ARZT UND KINESIOLOGIN) LEGTEN DEN GRUNDSTEIN FÜR MEINE LIEBE ZUR GESUNDHEIT UND PRÄVENTION.
YOGA UND KÖRPERZENTRIERTE AKTIVIERUNG DER SELBSTHEILUNGSKRÄFTE IST MEINE GROSSE LEIDENSCHAFT.

YOGA BEDEUTET FÜR MICH LIEBE, KRAFT, INNERE FREUDE UND LEICHTIGKEIT, SOWIE INNERE PROZESSE ZU BESCHLEUNIGEN, ZU HEILEN, AUSZUGLEICHEN UND ZU TRANSFORMIEREN.
MEINE YOGASTUNDEN BEINHALTEN VINYASA FLOW, YIN YOGA, MEDITATION, PRANAYAMAS (ATEMTECHNIKEN), UND POSITIVE LEBENSPHILOSOPHIE. SIE UNTERSTÜTZEN DEIN PERSÖNLICHES ERWACHEN SOWIE DEINE POTENTIALENTFALTUNG AUF ZELLEBENE.

HERZZENTRIERT UND HERZBASIERT,
ÖFFNE ICH DIR IN UNSEREN YOGAEINHEITEN DAS TOR ZUR ENTSPANNUNG UND SELBSTLIEBE.

TRITT IN KONTAKT MIT DEINEM SEELENAUFTRAG – ERKENNE -BEFREIE DICH UND BRING DIES IN DIE SICHTBARKEIT.
MEHR FREIHEIT UND KLARHEIT FÜR DICH UND DIE MENSCHHEIT.

MEINE STÄRKE IST ES MENSCHEN ZU BEGLEITEN WAS IHRE BEDÜRFNISSE BETRIFFT.
SICHTBARKEITSPROZESSE DURCHZUFÜHREN – MÖGLICHKEITEN AUFZEIGEN – AUF KÖRPERLICHER & EMOTIONALER EBENE BEFREIEN - FÜR KLARE GEDANKEN UND RICHTIGE DOWNLOADS.

BLOCKADENLÖSENDE ASPEKTE. ICH MOBILISIERE AUF KÖRPERLICHER & SEELISCHER EBENE UM WAHRHEIT ZU LEBEN. DAS ERZIELT WEGWEISENDE EFFEKTE IN GUTEM UMFELD.

HTTPS://COSMICYOGALOVER.COM
ODER WWW.ULRIKE-MANHART.COM

Zusätzliche Infos

ES IST SINNVOLL SICH EIN AUTO ZU MIETEN, DIESES KANN MAN SICH MIT ANDEREN TEILEN, SO DASS DIE KOSTEN NICHT SO HOCH SIND. BEI INTERESSE KANN ICH GERNE DEN KONTAKT HERSTELLEN.
DIE FINCA IST AUSGESTATTET MIT 8 DOPPELZIMMER MIT EIGENEM BAD UND 1 DREIBETTZIMMER MIT EIGENEM BAD, ALLE ZIMMER MIT TERRASSE ZUM SONNENAUFGANG.

OBST, KLEINE SNACKS, TEE, KAFFEE UND WASSER STEHEN GANZTÄGIG ZUR VERFÜGUNG. UND WENN WENN WIR NICHT UNTERWEGS SIND GIBT ES LEICHTE LECKERE SNACKS NACHMITTAGS.

DIE SEHR ERFAHRENE CHEFKÖCHIN & THERAPEUTIN MIT AYURVEDA KNOW HOW ZAUBERT FÜR UNS GESUNDES, LECKERES, BIO ESSEN FRISCH AUS DER REGION.

LINDSAY MACKAY ROBINSON WWW.LINDSEYMACKAYROBINSON.COM WIRD UNS KULINARISCH VERWÖHNEN, WAS ESSENTIELLER BESTANDTEIL DEINER INNEREN GENUSSREISE IST.

MASSAGEN & BEHANDLUNGEN KÖNNEN DIREKT VOR ORT ODER SCHON DAVOR VEREINBART WERDEN.

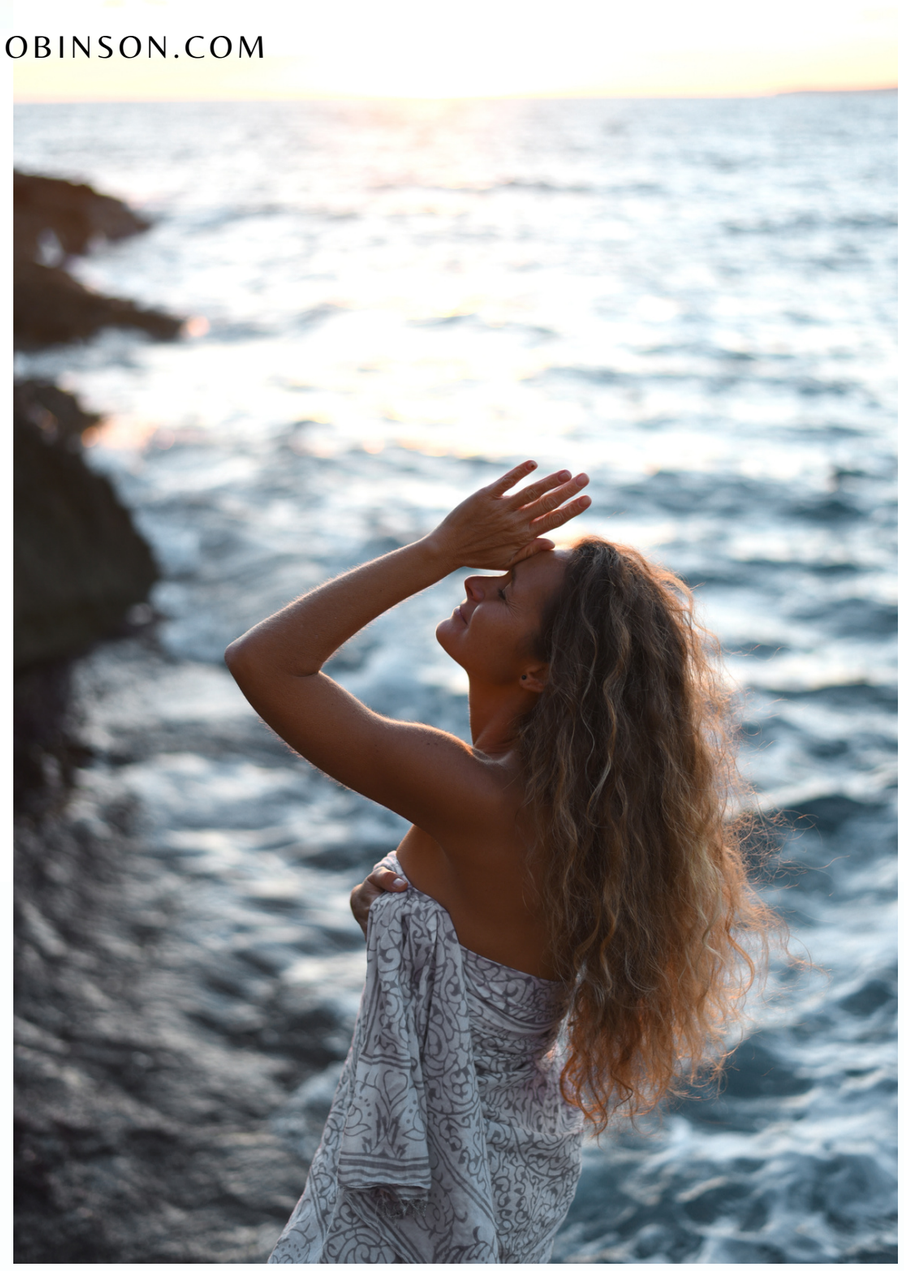
LINDSAY
MEHR ZU IHREN MASSAGEN FINDEST DU AUF WWW.LINDSEYMACKAYROBINSON.COM

KATJA
SHAMANIC HEALING SESSIONS
HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/SHAMANKATJASCHUMACHER/

HOWARD
CRANIO SACRAL THERAPIE
BODY ORIENTATED COUNSELLING
WWW.HOWARDEVANS.CO.UK

STEFANIE VONCKEN
MEDIUM/ LIFE COACH/ COSMIC READER
HTTPS://STEFANIEVONCKEN.COM

MELYSA ANGELONE
CALIFORNIAN & VIBRATIONAL MASSAGE,
AYURVEDIC VIBRATIONAL MASSAGE, YOGA THAI MASSAGE
WWW.MELYSAANGELONETHERAPIES.COM



Ich freue mich sehr auf Dich!

Samstag bis Samstag

04. - 11. SEPTEMBER 2021
MALLORCA
LIMITIERTE PLATZANZAHL

Reservier deinen Platz jetzt!

ULRIKE-MANHART.COM
0043-650-8500936 ODER 0034-669959800
ULLI_MANHART@HOTMAIL.COM

JOIN THE INSIDE - MOVE THE INSIGHT!