

„Zeit für Dich“- Yoga Retreat Andalusien / 6.-13. September 2020

Yoga, Meditation & Achtsamkeit



„Zeit für Dich“ führt dich auf eine Reise aus dem Alltag heraus an einen idyllischen Ort der Regeneration und Inspiration. Willst du dich eine Woche ganz auf dich selbst konzentrieren und Achtsamkeit erlernen und erleben? Möchtest du aktiv sein, deinem Körper etwas Gutes tun und großartige Menschen kennenlernen? Erfahre eine entspannte Atmosphäre auf der „Casa el Morisco“ in Andalusien, lasse dich im mediterranen Ambiente bei Sonnenschein fallen und genieße die „Zeit für Dich“.

Zweimal täglich Yoga, Meditation & Achtsamkeitstraining
Frische Energie & neue Inspiration tanken
Raus aus dem hektischen Alltag & Entschleunigung erfahren
Spazieren gehen, schwimmen, sonnen
Schmackhafte, vegetarische Küche genießen
Gemeinschaft erleben und Stille erfahren
Entspannen und endlich wieder erholsam schlafen!

Ungefährer Tagesablauf Montag bis Samstag (Sonntag ist An- und Abreisetag):

8:15 bis 9:45 Meditation & Yoga
10:00 Uhr Frühstück
11:00 - 17:00 Uhr Zeit für Dich
17:15 bis 18:45 Yoga, Meditation & Achtsamkeitstraining
19:00 Abendessen
Mittwoch-Nachmittag und Abend ist frei für Ausflüge oder Zeit für dich

Diese Woche ist für Yoga-Anfänger genauso geeignet, wie für Yoga-Fortgeschrittene.

Yoga Retreat Infos und Kosten (ohne Hotelgebühren):

Kurs: € 350,-
Early-Bird bis 31.03.2020: € 320,-
Super-Early-Bird bis 31.12.2019: € 300,-

Mit der Anzahlung von € 150,- ist dein Platz fix reserviert. Die Restzahlung ist bis spätestens 31.5.2020 zu überweisen. Die Restzahlung ist bis spätestens 31.5.2020 zu überweisen.

Astrid-Yoga Konto:

Astrid Fleischmann-Preisinger
easybank
IBAN: AT55 1420 0200 1193 7030
BIC: EASYATW1

Vegetarische Vollverpflegung inklusive Getränke

Zweibettzimmer: € 650.- pro Person/Woche

Einzelzimmer: € 755.- oder € 795.-/Woche (je nach Zimmergröße)

Das Zimmer wird BAR, Vorort an die CASA EL MORISCO bezahlt. (Bankautomat gibt es im Ort).

Flug nach Andalusien/ Malaga

Sonntag ist An- und Abreisetag (7-20 Uhr). Flüge werden von den Teilnehmern selber gebucht. Transfer vom und zum Flughafen Malaga ist kostenlos. 5 Mal Gratistransfer zum/vom Flughafen Málaga zwischen 7.00 und 20.00 Uhr (Bitte beim Flugbuchen beachten. Extratransfer kostet € 50.- pro Fahrt.



Kontakt und Anmeldung: Astrid-Yoga

Astrid Carmilla Fleischmann-Preisinger
Yogalehrerin mit Fokus auf: Hatha / Flow /
Gesundheitsyoga / Yin Yoga
Mentaltrainerin

Schwindgasse 20/6

1040 Wien

Österreich

+43/6642016359

Email: willkommen@astrid-yoga.com

www.astrid-yoga.com

[Anmeldung online](#)

