



5 Nächte / 6 exklusive Tage im Juni 2025

Moving awareness – let your spirit sail@Tres Hermanas

In diesem Retreat geht es um Dich, um die Themen, die Dich bewegen, um bewegte und bewegende Achtsamkeit sowie unvergessliche schöne Tage auf der Insel Mallorca.

Wir verbringen eine unvergessliche „Auszeit“ auf der einzigartigen Finca nahe des ruhigen und malerischen Dorfes Ses Salines (im Südosten, ca. 40 min. von Palma entfernt). Hier verbinden sich höchste Ansprüche mit elegantem Komfort, viel Raum für Privatsphäre auf dem weitläufigen Anwesen inmitten der mallorquinischen Natur. Annehmlichkeiten wie ein herrlicher 25 Meter langer Salzwasserpool, der zum Sonnenbaden und Genießen einlädt, die eigene Shala für die Yogapraxis, eine wunderschöne Sauna, ein Petanque Feld, Fahrräder etc.... runden den Aufenthalt ab. Unseren (fakultativen) Segeltag verbringen wir auf einer klassischen Segelyacht. Unser Skipper wird uns sicher durch die Gewässer navigieren, mit etwas Glück sehen wir Delphine, können vielleicht bis zum Naturschutzgebiet Cabrera segeln oder legen einen Badestopp in einer wunderschönen versteckten naturbelassenen Bucht ein.

Sandra führt Dich in den täglichen Meditationen und Deiner Yogapraxis mit viel Empathie und Kompetenz zu Dir selbst - und vielleicht auch mal an Deine Grenzen. Und bringt Dich wieder in Balance und Verbindung zu Dir und Deinem Potenzial. Sie greift dabei auf ihre langjährige Erfahrung und Lehrpraxis des Hatha Yoga als auch ihr Wissen der Ayur Yoga Therapie zurück.

Deine Zeit auf der außergewöhnlichen Finca wird Dir neue Perspektiven und Möglichkeiten eröffnen und Du wirst mit einem vollen Herzen, entspannter Klarheit und glücklicher Zentriertheit zurückblicken. Tauche mit allen Sinnen in unvergessliche Tage ein, wenn wir im Einklang mit uns selbst den Alltag hinter uns lassen und vollkommen präsent unser Da-Sein genießen.





PROGRAMM

1.Tag individueller Anreisetag

- Bezug der Zimmer ab 12.00
- Begrüßungsrunde, Finca / Ses Salines erkunden... Einleben und Entspannen
- Opening Yogaklasse 17:00- 18:30
- 19:30 gemeinsames Dinner auf der Finca oder im nahegelegenen Dorf

2. Tag

- 08:00 Tee, Kaffee, Früchte...
- 08:30 – 09:30 Surya Namaskar, Pranayama
- ab 10:00 großes Frühstücksbuffet, anschließend Zeit zur freien Verfügung z.B. Fahrradausflug / Massage* / Pool / Wanderung am Strand, ...
- 17:00-18:30 Hatha Yoga (all Level) und Meditation
- 19:30 gemeinsames BBQ am offenen Feuer

3. Tag

- 08:30 Tee, Kaffee, Früchte...
- 09:00 – 10:00 Surya Namaskar, Pranayama
- ab 10:15 großes Frühstücksbuffet
- Zeit zur freien Verfügung Ausflug zum Strand, Ausflug nach Santanyi, Massage* ... Pic Nic
- 17:00-18:30 Yoga und Meditation (am Beach oder auf der Finca)
- 19:30 gemeinsames Gala-Dinner auf der Finca mit professionellen Köchen





4. Tag

- 07:30 Tee, Kaffee, Früchte...
- 07:45– 8:45 Hatha Yoga all level
- ab 09:00 Frühstücksbuffet
- fakultativ ab 10:00 Tagesfahrt mit dem Segelboot – Routing abhängig von Wind und Wetter, evt. ins Naturschutzgebiet „Cabrera“, Pranayama & Meditation an Bord
- 20:00 Uhr Abendessen in St Jordi oder Ses Salines

5. Tag

- 08:00 Tee, Kaffee, Früchte...
- 8:30 – 10:00 Hatha Yoga (all Level)
- ab 10:15 großes Frühstücksbuffet Zeit zur freien Verfügung z.B. Ausflug Palma / Wanderung in der Tramuntana oder entlang der Küste Fahrradausflug/ Massage*/ Pool
- 18:00-19:00 Pranayama und Abendmeditation
- 20:00 gemeinsames Abendessen auf der Finca oder BBQ am offenen Feuer oder im Restaurant in Ses Salines

individueller Abreisetag

- 08:00 Tee, Kaffee, Früchte...
- 08:30 – 10:00 Pranayama, Yoga & Meditation
- ab 10:15 großes Frühstücksbuffet
- ca. 14.00 Check-out und Abreise zum Flughafen Palma





Leistungen:

- 5 Übernachtungen im DZ (Doppel oder Twin) auf der modernen Finca Tres Hermanas.
inkl. Handtücher, Badetücher, Bademantel, Aesop Beauty Produkten, Yogamatten etc
- Täglich Pranayama, Meditation und abwechslungsreiche Yogaklassen: Total 10 Einheiten
- Täglich reichhaltiges Frühstücksbuffet und Snacks
- 1 x Gala Dinner mit 2 Köchen vor Ort

Preis pro Person bei 6 Personen: 1.715,- / bei 8 Personen 1.570,-

Fakultativ: 1 Tagesfahrt auf einem Segelboot. Route abhängig von Wind und Wetter, nach Möglichkeit ins Naturschutzgebiet Cabrera

- Preis pro Person bei 6 Personen 1.880,- bei 8 Personen 1.695,-
-
- Nicht inbegriffen: eigene An- und Abreise, Anteil Mietautossharing, eventuelle Restaurantbesuche, BBQ nach Absprache, Hausbesuch für individuelle professionelle Massage (nach Anmeldung)

