



IN UNS SELBST LIEGEN DIE STERNE DES **GLÜCKS**.

Nia & Yoga Retreat

Auf der neuen FINCA El Morisco

21. – 28.3.2021



Das Programm für diese Woche

- 07.30 - 08.00 Uhr: Stille Meditation (optional - 3x)
08.00 - 09.45 Uhr: NIA & YOGA
10.00 - 11.00 Uhr: Frühstück
ab ca. 11.00 Uhr: Freizeit individuell (Zeit für Ausflüge oder einfach SEIN auf der Finca Casa El Morisco.
Zeit für eine Thai-Yoga-Massage/One-to-OneYoga,
Einzel-Coaching - Termine auf Anfrage
17.00 - 18.15 Uhr: 2x Nia-Soft & 2x Yin-Yoga
19:00 - 20:00 Uhr: Abendessen vegetarisch
21.00 - 21.45 Uhr: Entspannung & Meditation (2x) optional



Martina Köhler
Yogalehrerin RYT-500, Power-Yoga-Lehrerin,
dipl. Wellnesstrainerin, Thai-Yoga-Masseurin

Handy: +49 (0)152 371 011 13
Email: yove@gmx.de
www.yove-yoga.de



IN UNS SELBST LIEGEN DIE STERNE DES **GLÜCKS**.

Hinweis zum Nia&Yoga-Programm:

Das Programm beginnt am **Sonntag um 21.00 Uhr** im Tanz und Yogaraum mit einem Begrüßungsritual und endet am Samstag nach dem Frühstück ca. 11.30 Uhr mit einem Abschiedsritual. Weiterhin verbringen wir noch individuell oder gemeinsam Zeit auf der Finca und genießen mit einem tiefen Wohlgefühl den letzten Abend auf der traumhaften Finca el Morisco.

Info zu Yoga hier: www.yove-yoga.de und Info zum Nia hier: www.spektrum-weil.de

Das Retreat beinhaltet:

- 7 Übernachtungen im Zweibettzimmer oder EZ mit Dusche/WC ,
- Vollpension (vegetarisch) und allen Getränken (inkl. Bier & Wein).
- Gratistransfer Flughafen - Casa - Flughafen (5x täglich zwischen 7-20 Uhr)
- 17 ¼ h Nia & YOGA (2 Nachmittag frei; Samstag und ev. Mi. oder Do.)
- 3 x stille Meditation am Morgen (optional)
- 2x Entspannung & Meditation am Abend (optional)
- Ankomm- und AbschiedsRITUAL
- Gruppencoaching & Tipps & Info

Kosten:

Komplettes Retreat Zweibettzimmer Kat. B inkl. Vollpension & Getränke, pro Person:

€ 1165,--

Einzelzimmerzuschlag € 145,- pro W. / Zuschlag Zweibettzi. Kat. A € 25,-- pro. Woche
(4 Zimmer)

FRÜHBUCHERRABATT € 80,-- bei Buchung bis zum **1.11.2020**

Anmeldung via E-Mail an yove@gmx.de oder info@spektrum-weil.de

spektrum
TANZ . FITNESS . GESUNDHEIT.

Mittlere Strasse 43 D 79576 Weil am Rhein www.spektrum-weil.de

Annette Girps - Nia Black Belt Teacher
Mobil: +49 (0) 151 51610 887

Annette & Martina



Martina Köhler
Yogalehrerin RYT-500, Power-Yoga-Lehrerin,
dipl. Wellnesstrainerin, Thai-Yoga-Masseurin

Handy: +49 (0)152 371 011 13
Email: yove@gmx.de
www.yove-yoga.de