

Yogaferien auf Mallorca 2007

Die Preise beinhalten die Unterkunft im 4-Sterne-Hotel (Einzelzimmer gegen Aufpreis), All Inclusive Verpflegung sowie täglich 2x2 Stunden Yoga.

1. Yoga – und der traumhafte Norden Mallorcas

Für alle, die Yoga erlernen oder vertiefen möchten und in ihrer Freizeit die vielfältige Schönheit von Mallorcas Norden genießen wollen, sind diese Yogaferien bestens geeignet.

In den täglichen Yogastunden bekommen Anfänger die nötigen Grundkenntnisse vermittelt, um danach selbstständig zu Hause weitermachen zu können.

Diejenigen, die bereits Yoga praktizieren, lernen neue Asanas sowie Variationen und können ihr Wissen über die 6 Hauptwege des Yoga erweitern.

Auf lockere und angenehme Art wird klassischer Hatha-Yoga in der Tradition des indischen Yogameisters Sivananda unterrichtet.

Das Besondere an diesem Kurs ist, daß Sie in ihrer Freizeit außerdem die Vielfalt von Mallorcas Norden entdecken können. Der Kursleiter lebt bereits 8 Jahre dort und kennt die Insel somit sehr gut.

Er bietet täglich verschiedene Ausflüge und Programme an, die die Teilnehmer zusätzlich zum Yogaunterricht in Anspruch nehmen können. Auch Entspannungsmassagen zählen dazu.

Termine:

10.03.-17.03.07	450 €(Sonderpreis, Verpflegung HP)
31.03.-07.04.07	590 €
28.04.-05.05.07	590 €
02.06.-09.06.07	690 €
01.09.-08.09.07	690 €
06.10.-13.10.07	650 €

2. Yoga für den Rücken - Entspannung & Natur

Diese Woche ist ideal für alle, die Yoga praktizieren und dabei speziell etwas für ihren Rücken tun möchten. In den täglichen Yogastunden werden einfache und weiterführende Yogastellungen (Asanas) in zahlreichen Variationen geübt, um den Rücken zu stärken und somit Rückenbeschwerden vorzubeugen oder sie zu lindern. Grundlage der Übungen ist die Rishikeshreihe nach dem indischen Yogameister Sivananda.

Da Verspannungen eine der Hauptursachen von Rückenproblemen sind, werden zudem verschiedene Entspannungstechniken vermittelt und ausführlich geübt.

Der Kurs findet an der schönen Nordküste Mallorcas statt und bietet somit wunderbare Möglichkeiten, die umliegende Natur mit dem Tramuntana-Gebirge im Hintergrund zu erkunden. Der seit 7 Jahren auf Mallorca lebende Kursleiter bietet deshalb zusätzlich verschiedene Ausflüge an, die individuell in Anspruch genommen werden können.

Auf Wunsch kann eine Entspannungsmassage den Tag auf angenehme Weise abschließen.

Termine:

07.04.-14.04.07	590 €
26.05.-02.06.07	650 €
23.06.-30.06.07	690 €
08.09.-15.09.07	690 €
27.10.-03.11.07	590 €

Weitere Yogaferien finden im Süden der Insel in der Nähe von Es Trenc statt (Termine bitte erfragen!)

Für weitere Infos und unverbindliche Voranmeldungen schickt eine Mail an:

yogaferien@yoga-mallorca.com