



3 Teachers 3 Passions 3 Adventures
YOGA ADVENTURE DAYS
Love Life Happiness

We are back with more adventures!

5 Monate, 5 Termine, 5 Möglichkeiten mit dabei zu sein!

Unsere Termine für 2020 stehen:

20.05.-25.05.2020

24.06.-28.06.2020

22.07.-26.07.2020

12.08.-16.08.2020

16.09.-20.09.2020

Die Yoga Adventure Days auf Mallorca sind alles andere als langweilig, denn auf diesem Kurz-Retreat wirst Du ganz bewusst aus Deiner Komfortzone mitgenommen auf die Reise, Dich und das mediterrane Lebensgefühl der Insel zu spüren. Wenn Du Spaß an Yoga, Lust auf Erlebnis und Abenteuer in einer Gruppe gleichgesinnter Menschen hast und Dich ganz natürlich und ungezwungen dem Flow des Lebens hingeben magst, dann sind die Yoga Adventure Days genau das richtige für Dich.

Summary - Yoga Adventure Days – Inklusivleistungen:

- 4 Übernachtungen im EZ oder DZ
- 3x 90min. Yoga
- Davon: 1x SUP-YOGA, 1xYIN-YOGA, 1xUrban-Yoga
- Willkommens-Drink, Get-Together
- Tagesausflug mit THE HAPPY VANS
- alle Freizeitaktivitäten auf Tagesausflug mit THE HAPPY VANS
- Verpflegung auf Tagesausflug
- exklusives Yoga Fotoshooting am Strand oder Unterwasser-Shooting inkl. 5 Fotos in hochauflösender Qualität
- Wellness-Frühstück in Surf-Bar

- Wellness-Brunch in Top-Location in der Altstadt von Palma

MALLORCA. Deine Zeit ist uns wertvoll, daher sind die Yoga Adventure Days so angelegt, dass Du die ideale Kombination aus Aktivität und Erholung genießen kannst. Alle Transfers zu und von den einzelnen Aktivitäten sind inkludiert und Du wirst bequem bei Deiner Unterkunft abgeholt.

Mit den **Yoga Adventure Days** bist Du mitten drin im mediterranen Lebensgefühl, denn Du wohnst nahe Palma direkt fußläufig zum Meer.

Lass Dich fallen in unser gemeinsames Abenteuer aus drei vollen Erlebnis-Tagen zu den Themen Love, Life und Happiness!

REISEVERLAUF

Mittwoch - Ankunfts-Tag:

Die Yoga Adventure Days beginnen am Mittwoch mit einem gemeinsamen Get-Together am Abend. Wir laden Dich zu einem Willkommens-Getränk mit Meerblick in entspannter Atmosphäre ein, um gemeinsam anzukommen.

Donnerstag - LOVE-Tag:

An Tag 1, unserem LOVE-Tag, beginnen wir den Tag mit einer gemeinsamen Yoga Einheit auf dem Stand-Up Paddle (SUP-Yoga).

Schritt für Schritt werden wir lernen, das Element Wasser mit Ihrer Yoga-Praxis zu verbinden. SUP-Yoga ist ein unvergleichliches Erlebnis um Körper und Seele mit den Naturelementen und purer Lebensenergie zu füllen. Die SUP-Yoga Einheit ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet.

Völlig entspannt werden wir das Erlebnis mit einem Wellness-Frühstück in der Surf-Schule abschließen.

Der Nachmittag steht als Strand-Tag zur freien Verfügung.

Am Abend führt uns Nina mit einer Yin-Yoga Stunde und anschließender Meditation in unser Herz.

Spüre und verbinde Dich mit Dir selbst und dem, was Ihnen am Herzen liegt. Become one. Den LOVE-Tag schließen wir gemeinsam ab, mit Tapas&Dinner am Meer**.

Freitag - HAPPINESS-Tag:

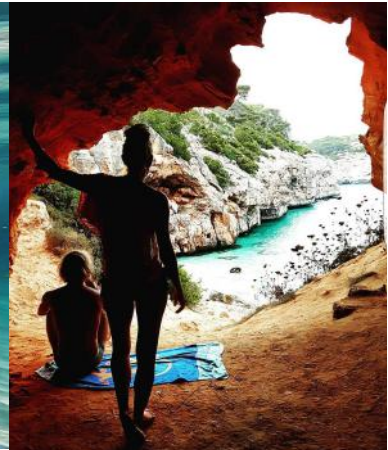
Am zweiten Tag nimmt Sie Simon von THE HAPPY VANS mit auf Entdeckungstour zu den schönsten Spots der Insel. Im Van erkunden wir auf diesem Ganztages-Ausflug geheime und abgelegene Buchten in freier Natur, die zum Schwimmen, Schnorcheln, Klippen-Springen und Sonnenbaden einladen.

Während des Ausflugs wirst Du mit gesunden, veganen & vegetarischen Snacks versorgt.

Das Highlight unseres erlebnisreichen Tages ist das gemeinsame Yoga Fotoshooting am Meer, bei dem wir Sie in Ihr schönsten Licht rücken werden. Wahlweise werden einzigartige Unterwasser-Fotos oder atemberaubende Yoga-Fotos am Meer von Dir gemacht.

5 Deiner besten Fotos erhältst Du von uns als Erinnerung.

Smile – you are beautiful!



Samstag – LIFE-Tag

An Tag 3 laden Dich ein den mediterranen Lifestyle zu genießen.

Wir beginnen den Tag mit einer gemeinsamen Yoga-Einheit in einer Premium-Location in der Inselmetropole Palma. Nach dem Urban-Yoga zelebrieren wir das Leben mit einem gemütlichen Brunch inmitten der Altstadt von Palma.

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung, um durch Palmas Gassen zu schlendern und eventuell ein wenig zu shoppen und einen Café con leche in der Sonne zu genießen.

Den Abend schließen wir mit einem gemeinsamen Dinner** in einem Top-Restaurant in Palma ab, wo wir die Möglichkeit haben Tapas, gesundes Essen und das wahre Inselleben unter Einheimischen zu genießen.

Let`s celebrate Life together!



Unterkunft:

Unser wunderschönes Boutique Guesthouse ist inmitten der Altstadt Palmas gelegen.

Nur 10 Minuten Transfer-Zeit vom Airport ermöglichen es Dir unmittelbar in Dein Erlebnis einzutauchen.

Die Unterkunft verfügt über helle, liebevoll und individuell designte Zimmer, die mit King-Size Betten (1,60m Matratzengröße) ausgestattet sind und von Einzelteilnehmern oder Paaren und Freundinnen als Doppelzimmer gebucht werden können.

Wer sich schon immer einmal den Traum verwirklichen wollte, in einem zauberhaften Altbau in der Inselmetropole zu wohnen und vom Balkon aus das bunte Treiben in den Gassen zu beobachten, der ist hier genau richtig aufgehoben. Eine Oase der Erholung im Herzen Palmas.

Unser Boutique Guesthouse überzeugt uns außerdem mit einer großen Dachterrasse, 2,5 modernen Gemeinschaftsbädern, die von allen Teilnehmern genutzt werden können, sowie einer großen Wohnküche.

Unsere Yoga-Unterkunft ist in idealer, zentraler Lage gelegen, um Dir die Yoga Adventure Days so bequem, frei und flexibel wie möglich zu gestalten. Der Strand, Cafés, Geschäfte und Restaurants finden sich fußläufig und bieten eine große Auswahl an Freizeitmöglichkeiten.





Preise:

DZ 500€/Pers.

EZ 790€

Volles Paket **Yoga Adventure Days** inkl. Unterkunft.

Nicht inkludierte Leistungen:

* Flüge

** Dinner

Anmeldung unter: info@manandayoga.com

Die Yoga Adventure Days sind eine Kooperation von:



Das YOGA Adventure Days Team

NINA VIVIAN

www.manandayoga.com

Seit ihrer Kindheit hatte Nina mit lästigen Rückenschmerzen zu kämpfen. Yoga bat ihr endlich einen Weg, diese Schmerzen zu lindern und sich selbst helfen zu können. Je tiefer Nina in die Yoga-Materie eintauchte, desto klarer wurde ihr, welchen Schatz sie in meinen Händen hielt.

„Yoga wurde zu meinem heilsamen Lebensweg. Nun möchte ich aus meinem Wissen schöpfen, um auch anderen damit Hilfe zur Selbsthilfe geben zu können.“

Ihre Ausbildung absolvierte Nina in 400 Stunden Hatha Yoga nach Swami Sivananda in einem Ashram und 200 Stunden Vinyasa Flow in Ubud, Bali. Desweiteren sammelte sie bereits internationale Erfahrungen während ihrer Reisen durch die Welt und unterrichtete als Gastlehrerin bereits in Goa, Bali, Mexiko, Spanien und Deutschland.

ANJA KIRILOW

www.visityourspirit.com

Anja Kirilow ist ausgebildete Yogalehrerin und studierte Touristikerin und lebt seit 10 Jahren auf Mallorca. Es ist ihr eine Herzensangelegenheit ihre Liebe für ein bewusstes Leben und das authentische Mallorca zu teilen und das mediterrane Lebensgefühl erlebbar zu machen.

Ihre Yoga-Ausbildung absolvierte Anja in Indien und im Spirit-Yoga Berlin und erweiterte ihr Wissen im Bereich Meditation, Bewusstseinsarbeit und Coaching auf internationalen Workshops und Weiterbildungen. Anjas Passion ist Yoga auf dem Stand-Up Paddle (SUP-Yoga) und führt ihre Teilnehmer auf den **Yoga Adventure Days** mit Herz und Leichtigkeit zu einem unvergesslichen Erlebnis auf dem Meer.

SIMON DE VITS

<http://8t.yolasite.com>

Simon hat einen Master in Sport-Wissenschaften und Physiotherapie, ist ein Lifeguard und hat ein großes Interesse für Bewusstsein und Achtsamkeit. Seine anderen Leidenschaften sind Fotografie, Massagetherapie und Menschen zum Lachen zu bringen und auf ihrer Reise zu sich selbst zu begleiten.

Er lebt seit vielen Jahren auf Mallorca und kennt die schönsten und nicht-touristischen Spots der Insel. Mit seinen The Happy Vans Exkursionen verbreitet er seit nunmehr 5 Jahren das Gefühl von Leichtigkeit, Abenteuer und Lebensfreude.

Wir freuen uns darauf, DICH bei uns zu haben!