



KUNDENREZENSIONEN

"Die Woche auf Mallorca bei Simone und Daniel hat alle unsere Erwartungen übertroffen!!

Das perfekt organisierte Tagesprogramm ist eine super Mischung aus absoluter Erholung

(Die 2 kümmern sich rührend um jeden Gast!), Wissensvermittlung, extrem leckeren Essen und Bewegung. Hier sind Körper, Geist und Seele in Einklang! Wir konnten viel nach Hause mitnehmen in unseren Alltag und würden die Woche jederzeit wieder buchen! Vielen lieben Dank an euch 2 für eine unvergessliche Woche!"

Miri N. und Moritz S.



"Das Retreat bei Simone & Daniel war eine wundervolle Rückzugsmöglichkeit, die in nur einer Woche enorm viel bewegt und positiv verändert hat. Die Kombination aus gesunder Ernährung, Entgiftung, Bewegung, Entspannung, einer schönen Location und das Zusammensein in einer netten Gruppe war einzigartig. Besonders positiv hervorzuheben ist die persönliche Betreuung durch Simone und Daniel. Ich habe diese Art des Urlaubs für mich entdeckt und freue mich schon auf ein nächstes Mal!"

Nadine



"Für uns zwei war es eine ganz wundervolle Zeit auf einer malerischen, abgelegenen Finca mit einer einzigartigen Mischung aus individuell betreuter Entgiftung, Körperübungen, Entspannung sowie der inspirierenden Vermittlung von Wissen rund um das Thema gesundes Leben. Durch die stets frisch und unglaublich lecker zubereiteten Speisen gab es nicht einen Moment das Gefühl von Verzicht, sondern das Bedürfnis, möglichst viel davon in den eigenen Alltag mitzunehmen. Die Betreuung war individuell und sehr liebevoll, kurzum, es hat an nichts gefehlt. Nach dieser wunderbaren Woche der Entgiftung fühlen wir uns an Körper und Geist enorm gestärkt und kommen auf jeden Fall wieder! Von Herzen Danke für diese wunderbare Erfahrung!"

Carola und Hella aus B.

Ein Gedicht:

Wo ist die Zeit geblieben?
Was haben wir in einer Woche getrieben?

Noch vor dem Frühstück
- welch ein dauernd Glück -
stand Yoga stets auf dem Plan.
Vergessen wird handy, auch WLAN!
Mit Gurten, Klötzen und auch Decken
wir unsere Muskeln mit Simonas Hilfe strecken.

Dann das Frühstücks-Detox-Buffer.
Wir lobten es über den grünen Klee.
Mit sehr viel Obst, mit Tees und Kefir,
mit Nüssen .. „Nimm, was immer schmeckt dir!“

Wir sitzen im Freien, genießen unsere Runde.
Hund Buddy ist – klar – mit im Bunde.

Was in unserem Körper geschieht,
sich durch Daniels „Vorträge“ zieht.
Die sollen verständlich erklären,
was abläuft, wenn wir uns ernähren.

Qi Gong ist vormittags noch Punkt drei.
„Steht wie ein Baum!“ Erlaubt ist ein wenig Wackelei.

Wie am Morgen, so mittags und am Abend
wir uns an ganz besonderen Detox-Speisen laben.
Es wird geschrippelt, gerührt und ausgespresst.
Das Resultat: Ein lecker Gaumenfest!

Wir entgiften mit Detox ganz flott
in einer Woche – oh mein Gott.
Die Getränke rund um die Uhr
sind für uns gar keine Tortur.
Und auch die Pillendosen sind abends leer.
Was wollen Simone und Daniel noch mehr?

Nach einer Pause unbeklagt -
ist wieder Yoga angesagt.

Wir standen bei Qigong-übungen auf Felsen am Meer;
wanderten auf steinigen Wegen aufwärts zum Kloster -
ohne Radverkehr.
Wir meditierten und lagen auf Liegen in der Sonne,
steckten die Beine in den Pool voller Wonne.
Der Leberwickel verursachte rote Flecken,
das Schröpfen regt tüchtig an - nicht erschrecken!

Am Ende von erfüllten Tagen
kann ein jeder von uns sagen:
Für Wellness, köstlich Speis' und Trank
HABT DANK!
Wir wünschen euch nach diesem Superstart:
Gewinnt mit eurem Vorhaben an Fahrt!
But don't forget:
be yourself; erst dann fällt ihr zufrieden ins Bett!

Gesundheitswoche auf Mallorca
vom 18. - 25.03.2017
Ingrid J.