



PROGRAMM, PREISE & TERMINE

Das ganzheitliche Programm im Überblick:

- 6-7 Übernachtungen & professionelle Betreuung durch unser Heilpraktiker Team
- täglich zwei bis drei vollwertige Detox-Buffets, basische Suppen & Obst
- tägliche Entgiftungs-Anwendungen durch Phytotherapie & Spagyrik
- tägliches Detox durch die Ernährung und Stoffwechselumstellung
- täglich Hatha Yoga, Yin Yoga, Qi Gong, Entspannungs- & Atemübungen
- tägliche Anwendungen und Gesundheitsseminare
- Meditation und Vorträge
- individuelle Gesundheitsberatung
- ein Wanderausflug

Auf Wunsch können weitere Therapien dazu gebucht werden (nach Vereinbarung):

- Personal Training
- Hypnose-therapie & EFT
- therapeutische Massageanwendungen & Schröpfen
- Cranio Sacrale Therapie & Fußreflexzonen Therapie
- Transformations-Therapie & Chakra Behandlung

An- & Abreise

Wir beginnen den Anreisetag ab 17⁰⁰ und unser erstes gemeinsames Abendessen findet um 18⁰⁰ statt. Der Abreisetag endet nach dem gemeinsamen Frühstück um 10⁰⁰.

Auf Wunsch organisieren wir Ihnen den Transfer vom und zum Flughafen. Wir bieten Sammeltransfers zu bestimmten Zeiten an oder einzelne Transfers.

Aus Erfahrung lassen wir den Transfer jedoch offen, da sich einige Teilnehmer günstig ein Auto mieten möchten, um An- und Abreise flexibel gestalten zu können.

Der Transfer zwischen Flughafen und Finca wird daher gesondert gebucht.

Preise

Seminargebühr
inklusive Tagesprogramm & Verpflegung für 7 Tage 1270,-€ inkl. MwSt pro Person

(Seminargebühr
inklusive Tagesprogramm & Verpflegung für 6 Tage 1088,-€ inkl. MwSt pro Person)

Doppelzimmer ab 360,-€ pro Person / Woche mit Bad en suite

Einzelzimmer ab 500,-€ pro Person / Woche mit Bad en suite

die Zimmerpreise variieren pro Jahreszeit und Finca – bitte kontaktieren Sie uns



Termine Frühjahr 2023:

- 11.03.– 18.03. Zitrus Detox Yoga Woche
20.03. – 26.03. Anti-Stress Detox 6 Tage
28.05. – 03.06. Special Detox am Meer
04.06. – 10.06. Special Detox am Meer

Termine Sommer & September 2023:

- 17.09. – 23.09. Detox Yoga Special am Meer 6 Tage
24.09. – 30.09. Detox Yoga Special am Meer 6 Tage

Programminhalt

Aufwachen im Paradies, Vögelgezwitscher und Schafsglocken, der Duft von Frühling... Ein besonderer Ort der Ruhe und Entspannung sind die Fincas in der Nähe von Cas Concos, Felanitx und Alqueria Blanca inmitten der idyllischen Landschaft des Südostens Mallorcas. Unser Tag beginnt entspannt, mit einem Detox-Getränk zur Anregung des Stoffwechsels und Entsäuerung. Während der sich anschließenden Yogastunde mit Asanas / Körperhaltungen und Atemübungen können wir dann richtig wach werden und den Tag bewusst und voller Energie beginnen. Unser Yogaunterricht eignet sich für Anfänger sowie auch für lang Praktizierende.

Im Anschluss finden sich alle zum gemeinsamen Frühstück zusammen. Dabei legen wir Wert auf regelmäßige Essenszeiten und stellen daher zwei bis drei mal am Tag ein basisches Detox Buffet mit Tageszeit orientierter Auswahl. Von Amaranth bis Zitronen, neben nahrhaft und gesund, darf es uns ruhig schmecken.

Sie haben alle Zeit zur Verdauung die Ihr Körper braucht. Nach dem Essen können Sie entspannt dem Dozenten lauschen und wissenswerte Details aus der Welt der Gesundheitslehre erfahren.

Die folgende Qi Gong Klasse ist ein sanftes Wiegen des Körpers im Wind, der Sonne, am Meer oder im blumigen Garten mit Blick in die Weite, was auch immer die Natur uns gerade Schönes bietet.

In der Mittagszeit folgt ein leckeres Detox-Buffet, danach eine Pause mit freier Zeit für Sie persönlich zum Verdauen, Lesen, in der Sonne entspannen. Auch findet sich hier Zeit für Massagen, Anwendungen und Therapien im Einzelrahmen.

Das Nachmittagsprogramm startet mit naturheilkundlichen Anwendungen zur Aktivierung und Harmonisierung der Organsysteme und ihrer Unterstützung bei der Entgiftung. Die perfekte Einstimmung für das folgende Meridian Yoga und Entspannungsübungen, welche die Unterstützung der Organe fortführt und auch auf mentaler Basis Ruhe und Harmonie mit sich bringt.



Nach dem Abendbrot entsteht meist genug Raum, sich zusammen zu finden und in kleinen Gesundheitsvorträgen zu erfahren, wie viel uns doch in den Händen liegt. Ebenso wird das weitere Vorgehen oder Besonderheiten für den Folgetag angesprochen, auf dass Sie sich auf den kommenden Tag einstimmen können.

Wir betreuen Sie von früh bis spät. Sie bekommen Ratschläge und Übungen, persönlich auf Sie zugeschnitten, mit an die Hand, damit Sie auch im Alltag im Fluss bleiben.

Außerdem genießen wir in dieser Woche einen frühlingshaften Wanderausflug, der ca zwei bis drei Stunden dauern wird und als Ziel das Kloster San Salvador hat.

Neben der wohltuenden Wirkung des Wanderns auf uns, der Aktivierung des Körpers und Ausscheidung von Schlacken, werden Sie überrascht sein, womit "Wandern" noch gefüllt und belebt werden kann. Am Abend begrüßen wir dann Eva und lauschen ihrer angenehmen Stimme in der Meditation.

Wir freuen uns Sie in unserer Detox Woche empfangen zu dürfen, Ihnen die Schönheit & Heilsamkeit der Natur zu vermitteln und eine angenehme Zeit mit Ihnen zu verbringen.

Ihr Heilpraktiker Simone John & Team





Unsere Fincas

Wir legen Wert auf gepflegte schöne Seminarhäuser mit einem angenehmen Ambiente und idyllischer Lage. Daher sind die mallorquinischen Fincas liebevoll und hochwertig ausgestattete Häuser, die höchstens 5km bis 15 km vom Meer entfernt sind. Ursprünglich sind es romantische Bauernhäuser mit rustikalem Mauerwerk, die traumhaft renoviert, sowie mit großen Gärten, romantischen Terrassen und Pools angelegt wurden. Mit Kamin und Heizung, teilweise auch mit Fußbodenheizung, mit modernen Bädern, sehr gepflegten und neuen Möbeln, liegen die Fincas eingebettet in die wunderschöne frühlingshafte romantische Landschaft des hügeligen und sonnigen Südosten Mallorcas. Hier finden wir viele angenehme Ecken, ob gemütlich drinnen oder draußen in der Sonne, zum Entspannen und die Seele baumeln zu lassen.

In den Sommermonaten befinden wir uns in einem Seminarhaus direkt am Meer mit eigenem Meerzugang und alle Zimmer mit Meerblick.



BE YOURSELF RETREATS

Alqueria Blanca

Mallorca Baleares

TEL +34 654487193 & +49 1638805525

EMAIL info@holistic-health-retreat.com