

30.9. - 7.10.2017

IBIZA / Spanien



# Meditatives YOGA RETREAT

mit Florian Palzinsky & Daniela Wolff in IBIZA MOVING ARTS

# YOGA & MEDITATION

Dieses Yoga- und Meditations-Retreat ist für Erfahrene und Fortgeschrittene. Dabei werden **Meditation** und **Asanas** mit Pranayama, Entspannung, Yoga-Philosophie, Partnerübungen und Gesprächsrunden kombiniert. Der lebendige Unterricht inspiriert zur Achtsamkeit und Selbstpraxis und zeigt Möglichkeiten der spirituellen Vertiefung.

**Florian** ist seit 2004 freiberuflicher Yoga- & Meditations-Lehrer mit Ausbildungen in Europa, Indien und Australien. Er lebte vorher 12 Jahre als buddhistischer Mönch in Asien.

**Daniela** wird das Retreat mit vegetarischer Energieküche und Ernährungs-Tipps bereichern:

**DETAILS** [www.simple-wisdom.net](http://www.simple-wisdom.net)  
[www.danielawolff.com](http://www.danielawolff.com)  
[www.ibizamovingarts.com](http://www.ibizamovingarts.com)



### Kosten:

€ 745 (Unterricht & Verpflegung)  
Unterkunft ab € 230 / 7 Nächte

**ANMELDUNG:** Daniela Wolff  
vedadesign@web.de  
+49 (0)172 7613096





## ZEITPLAN

**Beginn** am Sa, 30. September um 19 Uhr mit Abendessen / **Ende** am Sa, 7. Oktober um 12 Uhr.

**Unterrichtszeiten** von 07:15 - 11:15 Uhr und an 3 Tagen von 16 - 19 Uhr mit anschließenden Abendessen.

In der **freien Zeit** hast du die Möglichkeit, vor Ort Massagen zu genießen, am Pool zu entspannen, die Schönheit der Strände oder die Vielfalt der Insel zu entdecken.

## ANREISE

**Flüge** sind selbst zu buchen (z.B. über [www.airberlin.com](http://www.airberlin.com)).

**Mietautos** (z.B. [www.billiger-mietwagen.de](http://www.billiger-mietwagen.de)) können selber gebucht werden; aber es können auch Fahrgemeinschaften organisiert werden. Die Abholung vom Flughafen ist für ca. € 40 möglich.

Mit dem Auto ist der Flughafen 35 Minuten entfernt und der nächstgelegene Strand 10 Minuten.

## DIE UNTERKUNFT

**Ibiza Moving Arts** ist eine 400 Jahre alte Finca im ruhigen Norden der Insel, nahe San Miguel und bietet u.a. Yoga-Shala, Wald-Platz und Swimming-Pool; 1 Hund und 5 Katzen sind ebenfalls liebe Mitbewohner.

**Die Zimmer** sind sehr einfach eingerichtet und verfügen über ein Waschbecken im marrokanischen Stil; Dusche & WC werden mit einem anderen Zimmer geteilt. Darüber hinaus steht ein weiteres DZ mit eigenem Bad zur Verfügung.

Dieser spezielle Retreat-Ort wird auch im Buch „**Great Yoga Retreats**“ (Taschen Verlag) beschrieben.

<b>ZIMMER-PREISE</b> pro Person	Dusche/WC	7 Nächte
2 Einzelzimmer mit 1 Bett	außerhalb	€ 350
3 Doppelzimmer mit 2 Betten	außerhalb	€ 230
Turmzimmer (DZ) mit Doppelbett	innerhalb	€ 300
1 Ferienwohnung für 2 bis 4 Pers. (5 Min. zu Fuß)	innerhalb	€ 250 bis € 350

