

# Mallorca

## Hatha-Yoga & Meditation | 2012



14. bis 21. Oktober 2012



### Hotel Aquamarin Sant Elm

Hinter der reizvollen Bucht erhebt sich die grossartigste Gebirgslandschaft Mallorcas mit alten Burgen, Wachtürmen und nach Harz duftenden Pinienwäldern. Das charmante Hotel liegt zwischen zwei sanft abfallenden Sandstränden.

Komfortable Doppelzimmer mit Bad/WC, Balkon, Kühlschrank zum Mieten, Direktwahltelefon, Sat-TV, Mietsafe, Ventilator und Föhn.

 ab **CHF 965.-**

Preis p.P., 1 Woche, HP im DZ (Landseite), inkl. Hatha-Yoga-Kursprogramm, Abflüge ab Zürich, Bern, Genf und Basel, inkl. obligatorischer Taxen, exkl. Versicherung und Dossiergebühr. Andere Zimmerkategorien auf Anfrage.

Es gelten die ARVB der Universal Flugreisen AG, Vaduz (siehe Hauptkatalog). Änderungen vorbehalten.



### Ferienenerlebnisse pur!

Bestellen Sie den Mallorca-Ferienkatalog 2012 mit Bade-, Wander-, Golf- und Radsportangeboten vom grössten Mallorca-Reiseanbieter der Schweiz.



### Hatha-Yoga für Harmonie von Geist, Körper und Seele

Yoga ist eine ganzheitliche Methode und berücksichtigt nicht nur den körperlichen, sondern auch den geistigen und spirituellen Aspekt. Verständnis und Aufmerksamkeit bilden den Weg zu Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung.

#### Kursinhalt

Entspannungsübungen, Atemtechnik, Körper- und Konzentrationsübungen, Meditation.

#### Kursziel

Yoga bietet eine umfassende Hilfe zur Selbsthilfe gegen körperliche und geistige Spannungen, Stress, Nervosität, Schlaflosigkeit und Bewegungsmangel.

#### Voraussetzung

Ideale Voraussetzung dazu ist ein Basiswissen über die Philosophie des Yoga. Der Kurs wird intensiv sein und erfordert Ausdauer und Disziplin.

#### Gruppengrösse

Maximal 11 TeilnehmerInnen.

#### Persönliche Ausrüstung

Matte, unbedingt ein Sitzkissen, leichte Kleidung oder Trainingsanzug.

#### Stundenplan

Einführung Sonntag 18.00 Uhr  
Montag bis Samstag:  
Meditation 06.45 – 07.15 Uhr  
22.00 – 22.30 Uhr  
Yoga 07.30 – 09.00 Uhr  
16.30 – 18.00 Uhr

#### Leitung

Ralph Wagner-Hashimoto, Yoga-Lehrer  
Wenden Sie sich bei Fragen an Ralph Wagner:  
ralph.wagner@bluewin.ch

#### Allgemeines

In der Freizeit besteht die Möglichkeit zu wandern oder individuell die Gegend zu erkunden.

 **universal**

*Gefühl für Ferien*