

# Eine Woche Frühsommer Retreat in Andalusien



Vinyasa Yoga & Yin Yoga  
von 15. bis 22. Juni 2024





## Rancho Los Lobos

Das für uns exklusiv reservierte Hideaway befindet sich nahe Jimena de la Frontera, ca. 90 min von Malaga und 2 Std von Sevilla entfernt. Dieses Retreat ist Deine Auszeit, in der Du auftanken & entspannen kannst. Tauche mit allen Sinnen ein in die andalusische Wärme, genieße unser Beisammensein bei guten Gesprächen am großen Esstisch, finde Leichtigkeit im Hier & Jetzt und praktiziere Yoga in Gemeinschaft. Barbara und Karl, unsere beiden Gastgeber, verwöhnen uns mit Kulinarischem, frisch zubereitet und nährend für unseren Körper und ein "Liebesgedicht" für unsere Augen. Bei Barbara kannst Du Dich massieren lassen oder eine Reiki-Session buchen.



# Auf was Du Dich freuen kannst

Unsere Tage starten wir mit einer ausgiebigen Yogapraxis, die wir draußen unter freiem Himmel mit Pranayama oder einer leichten Meditation beginnen. Nach unserer Yogapraxis gibt es von Karl ein leckeres, großes Frühstück. Karl widmet sich seiner Leidenschaft, dem Zubereiten von "echtem" Essen. Wir dürfen sitzen bleiben - Barbara und er kümmern sich um uns. Was sagt Dir Dein Bauchgefühl am Nachmittag? Je nach Lust und Laune kannst Du wählen zwischen Nichtstun, ans Meer fahren oder am Pool liegen, spazieren gehen, reiten, uvm.



## Dein Körper - Dein Yoga

Diese Woche gehört ganz Dir und Deinem Wohlfühlen: Wir üben kraftvolles & kräftigendes Vinyasa Yoga und entspannen & dehnen uns in ruhigem Yin Yoga. Wir lassen es zu, auch mal an unsere Grenzen zu kommen, die wir erkennen, akzeptieren und annehmen, um dadurch loszulassen und ein Stückchen weiterzugehen. Wir nehmen Kontakt zu uns selbst im Körper und Geist auf und finden Klarheit in unseren Gedanken. Dabei ist alles eine Einladung an Dich, denn alles darf sein, aber nichts muss - Du entscheidest.



## Leistungen im Überblick

- 7 Übernachtungen inkl. vegetarischer Halbpension
  - tägliches Yoga am Morgen und Spätnachmittag
  - Atemübungen, leichte Meditationen, Yoga Nidra
  - ein Nachmittag ist Yoga frei
  - 2 von uns geplante Ausflüge z.B. Wandern | Strand
  - vor, während & nach der Reise sind wir für Dich da
- Ca. 4 Wochen vor Anreise erhältst Du eine E-Mail mit ausführlichen Informationen

Dieses Retreat ist eine Auszeit nur für Frauen und findet ab 8 und mit max. 13 Teilnehmerinnen statt, und ist für Frauen mit Yoga Vorkenntnisse geeignet. Für viele weitere Fotos & Infos gehe auf [www.rancholoslobos.de](http://www.rancholoslobos.de)



## Zimmer inkl. HP

- Nube 899,50 € pP | Woche
- Estrella 829,50 € pP | Woche
- Cielo 850,50 € pP | Woche
- Casita 850,50 € pP | Woche
- Cabaña 899,50 € pP | Woche
- Planeta 794,50 € pP | Woche
- Montana 815,50 € pP | Woche

Nube hat 2 Zimmer. Das Bad ist von beiden Zimmern aus begehbar. Eine dritte Person kann im zweiten Zimmer auf einer großen, bequemen Ausziehcouch schlafen & zahlt 511.-€ inkl. HP. Estrella & Cielo haben teilbare Betten. Die Unterbringung erfolgt in Doppelzimmern.



## Yoga Retreat Preise

Meldest Du Dich für das Retreat vor dem 31. Dezember 2023 an, buchst Du zum Frühbucherpreis von 369.-€/Person, danach gilt der reguläre Preis von 429.-€/Person, inkl. der gesetzlichen UmSt, zuzüglich Unterbringung.

### Stornobedingungen:

- zwischen 1. Februar und 30. April 20% des Gesamtpreises
- zwischen 1. Mai und 31. Mai 50% des Gesamtpreises
- ab 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn 100% des Gesamtpreises

Der Gesamtpreis beinhaltet Zimmer- & Retreatkosten

Wir empfehlen Dir eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen.



## Deine Anmeldung

Schicke Dein ausgefülltes Anmeldeformular bitte an [info@yogiworx.com](mailto:info@yogiworx.com). Schreibe dazu, in welches Zimmer Du möchtest. Die aktuellen freien Zimmer siehst Du auf der Webseite [www.yogiworx.com/yoga-in-andalusien](http://www.yogiworx.com/yoga-in-andalusien). Dort findest Du auch das Anmeldeformular. Sobald Deine Anzahlung von 369.-€ bzw. 429.-€ (je nach Anmeldefrist) eingegangen ist, sind Deine Teilnahme verbindlich gebucht & Dein Zimmerwunsch reserviert. Wir freuen uns auf Dich und die Gemeinschaft.

Herzlichst. Uli & Moni ♡

