



### **Liebe(r) Teilnehmer(in)!**

Ich freue mich, dass Sie Lust haben, nach Mallorca zu reisen und an dem Seminar FITNESS FÜR DIE SEELE teilzunehmen! Um Ihnen einen guten Überblick der Zeiteinteilung des Programms zu geben, erhalten Sie hiermit einen Seminarfahrplan.

#### **Sonntag:**

Anreise, Einchecken, Ankommen, Aufatmen...!

Wir treffen uns am Abend um 19.00 Uhr zu einem Welcome – Drink im Restaurant und erhalten die wichtigsten Informationen zu den Organisationsabläufen des Hauses.

#### **Montag:**

Wir treffen uns um 10.00 Uhr im Seminarraum, bei schönem Wetter draußen und erhalten eine Einführung in AYURVEDA, die Philosophie, Geschichte und Gesundheitspädagogik. Gerne können Fragen beantwortet werden. Wir treffen uns dann wieder zu den Einzelanwendungen 15.00 Uhr im Ayurvedaraum.

(Den Behandlungsplan mit den individuellen Terminen erstellen wir am Vormittag, so können Sie Ihr ganz individuelles Modell der Urlaubsplanung berücksichtigen.)

Bademäntel liegen vor ort für Sie bereit!

Am Abend um 18.00 Uhr geht es mit Yoga und Meditation weiter, Dauer bis ca. 19.30 Uhr.

**Dienstag:** Prana Yama – Morgenmeditation von 8.30 Uhr bis 9.30 Uhr.

Wir fahren mit den Einzelanwendungen fort, Beginn ab 10.30 Uhr bis 13.30 Uhr, dann wieder ab 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr.

18.00 Uhr bis 19.30 Uhr Abendklasse: Yoga und eine geführte Entspannungsreise.

Zur Auswahl steht die Abhyanga Ganzkörpermassage mit kl. Stirnölguss, die Tiefenentspannung und ein ganzheitliches Körpergefühl vermitteln möchte. Dann die Padabhyanga Fuß- und Beinmassage, die ausgleicht und beruhigt, gut ist bei Schlafstörungen, Nervosität, innere Unruhe, Kopfschmerzen und Kältegefühl. Des Weiteren gibt es die Garshan Seidenhandschuhmassage, eine lymphstimulierende Ganzkörpermassage mit Handschuhen aus Rohseide. Sie dient der Ausleitung von Stoffwechselgiften und ist besonders wohltuend bei Müdigkeit und langsamem Stoffwechsel.

Außerdem wird die Gewichtsreduktion stimuliert.

Abschließend das Juwel, die Ayurvedische Gesichtsbehandlung Mukabhyanga, eine Gesichts- und Dekolettémassage mit warmen Pflanzenöl. Sie dient der Reinigung von Haut und Seele und endet mit einer ayurvedischen Kräuterpackung. (Sie können diese verjüngende Behandlung am Ende des Seminars in Eigenanwendung erlernen, wichtig ist die individuelle

Berücksichtigung der Haut in der Wahl von Öl und Maske – oder Sie erhalten insgesamt drei Ayurveda – Anwendungen, sonst zwei Anwendungen plus Erlernen der Mukabhyanga.)

**Mittwoch:** Prana Yama – Morgenmeditation von 8.30 Uhr bis 9.30 Uhr

Wir fahren mit den Einzelanwendungen fort, Beginn ab 10.30 Uhr bis 13.30 Uhr, dann wieder ab 15.00Uhr bis 17.00 Uhr.

18.00 Uhr bis 19.30 Uhr Abendklasse: Yoga und Meditation

**Donnerstag:** Prana Yama – Morgenmeditation von 8.30 Uhr bis 9.30 Uhr auf Wunsch ist frei, genießen Sie den wundervollen Park, den Pool oder entdecken Sie die Insel. Auch Shopping in Palma ist klasse, wer sportlich aktiv werden möchte kann sich ein Rad mieten, einen Bootsausflug buchen oder einen Wandertag einlegen. ( Extra-Zusatzbuchungen möglich ! )

Bei Bedarf und nach Wunsch Abendklasse Yoga und Meditation.

**Freitag:** Prana Yama – Morgenmeditation von 8.30 Uhr bis 9.30 Uhr

Einzelanwendungen von 10.30 Uhr bis 13.30 Uhr. Um 15 Uhr treffen wir uns zum Erlernen der ayurvedischen Gesichtsmassage und bekommen Tipps, um ein schönes Hautbild und ein entspanntes Gesicht zu erhalten. Dauer bis ca. 16.30 Uhr, danach Abschlussgespräch mit Erfahrungsaustausch in der gesamten Gruppe.

18 Uhr bis 19.30 Uhr Abendklasse Yoga und Meditation.

**Samstag:** Prana Yama – Morgenmeditation von 8.30 Uhr bis 9.30 Uhr

Am Vormittag erhalten Sie die verbleibenden Einzelanwendungen.

Am Nachmittag ist ein gemeinsamer Radausflug in das nahe gelegene Naturschutzgebiet s'al Buffera besonders beliebt, wo sich auch wunderbare Strände zum Baden und Strandwandern befinden.

Wir nennen es die „Cappuccino – Tour“, wie es herrlich ist, am Nachmittag Kaffee und Kuchen in C'an Picafort zu genießen. Sonstige Programmvorschläge sind natürlich herzlich willkommen!

Den Abend beschließen wir bei einem mallorquinischen Buffet der Extraklasse auf der Finca.

**Sonntag:**

Abreise, bei frühem Abflug wird am Vorabend ein kleines Frühstück für Sie organisiert und bereitgestellt.

**Liebe Gäste,**

dieses Programm ist als Retreat gedacht, wo Sie Ruhe, tiefe Entspannung und gesundheitspräventive Maßnahmen erlernen und finden können.

Trotzdem fehlt es nicht an Spaß und Humor und es ist eine anregende, informative und bei Bedarf sportliche Woche, die Ihnen Kraft und Wohlergehen vermittelt und Sie im Alltag danach stützen möchte.

**Ich freue mich auf Sie, bis bald und eine gute Anreise,  
Herzliche Grüße, Ihre Alice Schüler**

