

# Yoga-Urlaub

Relax Renew Detox and Enjoy!

27.02.-6.03.2022

Im Süden Spaniens

Eine Yoga Woche mit Urlaubsflair  
mit Stefanie Flöter

## **Eine ganze Woche nur für Dich!**

Wir verbringen diese Woche an der traumhaften Südküste Spaniens bei Malaga. Eine Yogastunde um den Tag zu beginnen und eine Yogastunde um den Tag ausklingen zu lassen.

Herrliche vegetarisch/vegane Sonnenkost aus stets frischem Obst und Gemüse steht in Buffetform fast den ganzen Tag für uns bereit (Essen ohne Terminplan).

Ausflüge zum Strand (etwa 20 Minuten zu Fuß), Touren auf die spanischen Märkte oder in die schönen Städtchen (z.B. Nerja), wandern in traumhafter Umgebung, Entspannen am Pool oder in der Hängematte.

So könnte Dein Tag aussehen!

Es erwartet Dich eine unvergessliche Woche auf der traumhaften Finca „Casa el Morisco“ die grüne Insel in Andalusien“.

Täglich gibt es mindestens 3 Stunden Yoga um Deinen Körper wieder zu regenerieren.

Lass die Seele baumeln, Dein Nervensystem sich beruhigen, die Körperzellen sich entgiften und erneuern, den Streß abfallen und endlich eine tiefe Entspannung in Körper und Gemüt ausbreiten!

Gleichzeitig kann diese Woche auch wie ein Reset für Dich wirken, du kannst alte Gedankenmuster los lassen und wieder ganz neu und gestärkt beginnen.

## **Unterkunft und Lage**

Wir verbringen unsere Yogaferienwoche in Benjaraffe, einem kleinen Küstenort, ca 25 Fahrminuten vom Flughafen Malaga entfernt auf der „Casa el Morisco“.

Die Casa liegt etwas außerhalb, sehr sonnig gelegen, an einen Berghang geschmiegt. Der tropische Garten mit vielen Ruheplätzen und Hängematten, einem Teich und dem Pool laden zum Entspannen und Relaxen ein.

Auf der Casa gibt es drei voll ausgestattete Yogasäle (beheizt), ein Restaurant, in dem wir nahezu den ganz Tag leckere Sonnenkost genießen können und über das ganze Gelände verteilt die hellen gemütlichen Zimmer (beheizt) mit eigener kleiner Terrasse.

Es gibt einen Abholservice vom Flughafen oder wir nehmen uns zusammen mehrere Mietwagen in Malaga, dann können wir unsere Ausflüge unabhängig planen.

## **Erlebnis Highlights/optional**

- Ein Ausflug nach Nerja, einem traumhaften Küstenort mit schöner Altstadt und dem Balkon de Europa
- Ein Ausritt auf dem Rücken der Andalusier, optional in die Berge oder ans Meer
- Eine Wanderung im Naturschutzgebiet, optional auch eine Bergtour
- Der Besuch kleiner spanischer Märkte
- Der Besuch der Höhlen von Nerja
- Täglicher Strandspaziergang/-besuch an den traumhaften Stränden (Baden?)
- Ayurveda Massage oder Passiv Yoga Stunde

Diese Ausflüge/Angebote sind nicht im Preis enthalten. Es gibt von der Casa aus ein vielfältiges Ausflugsprogramm, falls wir uns gegen einen Mietwagen entscheiden. Sie sind als Ideen zu verstehen, nicht als fester Programmpunkt.

Die Erfahrung der Casa zeigt, dass weniger hier oft mehr ist. Manch Einer verbringt die Yogawoche ausschließlich im geschützten Rahmen der Casa!

### **An- und Abreise**

Anreise Sonntag den 27.02.2022 und die Abreise am Sonntag, den 6.03.2022

Der Gratis Transfer vom Flughafen Malaga zur „Casa el Morisco“ erfolgt zwischen 7:00 Uhr und 20:00 Uhr.

(Extra Transfer kostet € 50.-)

Unser Programm beginnt am Sonntag um ca 18:00Uhr und endet am Sonntag um 9:30 Uhr mit einer AbschlussYogaStunde.

Die Anreise erfolgt selbständig, in der Regel mit dem Flugzeug an den Flughafen Malaga, gerne bin ich Dir bei der Buchung behilflich.

### **Verpflegung und Unterkunft, Preise**

Frühstücksbuffet: 10.00 bis 11.00 Uhr, tagsüber ein offenes Buffet, Abendbuffet von 19.00 bis 20.00 Uhr

Die Casa ist ein rauchfreies Haus mit Raucherecke.

Alle angebotenen Getränke sind im Preis enthalten, u.a. Wasser, Kaffee, Capuccino, frisch gepresster Saft, Trinkwasser, Wein

Zweibettzimmer: €595,- pro Person/ Woche

Einzelzimmer: €700,-

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, denn wenn Du fest gebucht hast und die Reise absagst, berechnet Dir die „Casa el Morisco“ folgende Stornogebühren:

Stornierung der gebuchten Reise bis 90-30 Tage vor Reisebeginn 15%

Stornierung der gebuchten Reise bis 29-22 Tage vor Reisebeginn 25%

Stornierung der gebuchten Reise bis 21-15 Tage vor Reisebeginn 50%

Stornierung der gebuchten Reise bis 14-07 Tage vor Reisebeginn 75%

Stornierung der gebuchten Reise bis 06-01 Tage vor Reisebeginn 90%

Am Tag des Reisebeginns ist der ganze Reisepreis fällig.

Mit Deiner schriftlichen Anmeldung stimmst Du diesen Bedingungen zu!

Die Übernachtung und Verpflegung ist in der Casa zu entrichten, Kreditkarten werden keine angenommen, am liebsten Bargeld, ein Automat befindet sich im Ort.

### **Yoga/ Preis**

Unsere Yogaferienwoch beinhaltet mindestens 3 Stunden Yoga täglich, wobei wir verschiedene Yogastile üben werden, unter anderem Yoga für den Rücken, Hatha Yoga, Kundalini Yoga, Yin Yoga und auch Passiv Yoga.

Das Hauptthema des Yogaunterrichts wird sein:

- Stress Away
- Detox
- Relax and Release

Preis Yogakurs: 7 Tage/21 Stunden €260,-

Zahlbar mit Deiner Anmeldung auf mein Konto:  
Stefanie Flöter, IBAN DE10 6601 0075 0302 7197 54, Postbank Karlsruhe

Meine Motivation für diese wunderbare Yogawoche:

*Immer wieder zieht es mich zurück in diese traumhafte Gegend, zum  
Auftanken, Yoga üben, schwimmen, in der Sonne liegen, reiten, einfach in der  
Natur sein.*

*Und stets komme ich mit Energie aufgeladen und bereit für meine Arbeit  
zurück.*

*Der Gedanke dies nun mit Euch in einer kleinen Gruppe bis höchstens 12  
Teilnehmern zu teilen und sich gemeinsam einfach Zeit zu nehmen und  
Aufzuatmen begleitet mich seit einigen Jahren.*

*In der „Casa el Morisco“ habe ich nun den Ort gefunden, der den idealen  
Rahmen für diese Relax Renew Detox und Enjoy Woche bietet!*

*Nun entscheide auch Du Dich dabei zu sein!*

Anmeldung unter: [info@vishuddha-zentrum.de](mailto:info@vishuddha-zentrum.de)

**Love and Light**



**Yoga und  
Ayurveda**  
*„Die Oase im Alltag“*

Wöchentliche Kurse, Wellness und Massage  
Ayurvedische Beratung und Ernährungsberatung  
Coaching und Stressprävention

Stefanie Flöter Telefon 0721/57 11 62  
[www.Vishuddha-Zentrum.de](http://www.Vishuddha-Zentrum.de)