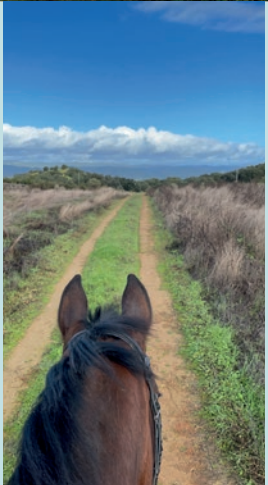
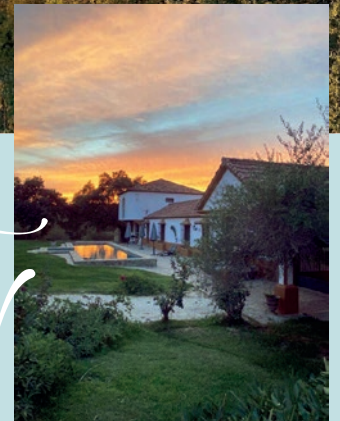




Ferien vom Ich: eine Reise zu neuen Erfahrungen.

Retreat andalus

Retreat andalus



30. September -
6. Oktober 2023



Erleben Sie hawaiianische Massage, indisches Yoga und einzigartige Natur-Erfahrungen mitten im Herzen Andalusiens.

900 ha Privatsphäre auf der Finca „Los Cerrillares“, die wie kein anderer Ort zur Entspannung, Belebung und Entfaltung einlädt. Für diesen Urlaub vom Alltag „à la Living Senses“ haben wir ein ganz besonderes Programm für Sie zusammengestellt:

Morgens beginnen wir mit Meditation und Hatha-Yoga in der Tradition nach B.K.S. Iyengar. Danach erwartet Sie ein köstlicher Brunch. Gestärkt tauchen wir ein in die Welt der Düfte und deren Wirkung sowie der Herstellung von Essenzen. Nach einer kurzen Pause geht es weiter mit Naturcoaching, einer Kombination aus Kinesiologie, Heilpflanzenwelt und Coaching. Dazu gehen wir raus in die wundervolle Natur, wo wir neue Erfahrungen sammeln.

Während der Tea time mit ihren kleinen Leckereien kehrt wieder Ruhe ein. Danach folgt nochmal eine Yogaeinheit. Jeden Tag besteht die Möglichkeit, sich statt Yoga oder Naturcoaching eine Lomi-Massage zu gönnen. Frank Wagner, ein begnadeter Koch und Bäcker, kümmert sich um unser leibliches Wohl. Beim Abendessen kommen vorzugsweise Speisen aus dem Holzofen der Finca auf den Tisch. Lassen Sie sich überraschen.

Anreise ✈

Am besten mit dem Flugzeug nach Málaga, Sevilla oder Jerez de la Frontera. Kosten je nach Flughafen, Airline etc. ca. 300 – 600 Euro. Die Autofahrt auf die Finca dauert: von Málaga ca. 2,5 Stunden, von Jerez ca. 2 Stunden von Sevilla ca. 1 Stunde. Mietwagen oder Fahrgemeinschaften möglich.

Anmeldung

E-Mail: info@livingsenses.net oder per Telefon: 0171 581 78 32

So sieht der Tagesablauf in etwa aus:

- 8:00 Uhr kleines Frühstück
- 8:30 Uhr Meditation und Yoga oder Lomi-Massage
- 10:30 Uhr Frühstück
- 11:30 Uhr Naturcoaching
- 13:00 Uhr leichtes Mittagessen anschließend Siesta oder Lomi-Massage
- 15:30 Uhr Öle und Essenzen oder Lomi-Massage
- 17:00 Uhr Tea Time
- 17:30 Uhr Yoga
- 19:30 Uhr free flow
- 20:30 Uhr Abendessen

Das Retreat besteht aus 2 Teilen

(Teil 1: Sa – Di und Teil 2: Di – Fr)

Sie können das gesamte Retreat oder auch nur einen Teil buchen (sofern dafür Plätze verfügbar sind).

Leitung: Lydia Bose, Ines Jäger, Daniela Kürner-Czech

Zeit & Ort

30. September 2023, 16:00 Uhr – 6. Oktober 2023, 13:00 Uhr

Los Cerrillares, Camino de las Navas a la Puebla de los Infantes Km6, 41479 La Puebla de los Infantes, Spanien

Kosten: pro Teil 780 Euro, inklusive Übernachtung und Essen.



das andere spa

Düfte und Essenzen / Naturcoaching „Wer etwas bewegen will, muss sich bewegen.“

Ich freue mich darauf, Sie in die Welt der Ätherischen Öle und Essenzen zu entführen. An jedem Tag werden wir welche für uns selbst herstellen und ich zeige Ihnen, wie Sie diese in Ihrem täglichen Leben nutzen können. Im zweiten Teil, dem Naturcoaching kommen die Wissensbereiche und Erfahrungen aus der Kinesiologie, Heilpflanzenwelt und dem Coaching zusammen. Sie dabei zu unterstützen, in der Natur neue Inspirationen und Impulse für Ihre persönlichen Themen zu finden, ist mir ein besonderes Anliegen.
www.energy-balance.eu



Lydia Bose

Massagekunst aus Hawaii – Wohlfinden für Körper, Geist und Seele!

„Lomi Ke Ala Hoku“ ist eine entspannende und harmonisierende Ganzkörper-ölmassage, die Elemente von Massage, Bewegung und Energiearbeit vereint. Bei den Hawaiianern gilt unser Körper als unsere „Ohana“, das hawaiianische Wort für Familie, und will liebevoll gepflegt, gesehen und geachtet sein, von der Haarspitze bis zu den Zehen. Ich freue mich darauf, Sie mit dieser wohltuenden Massagekunst zu verwöhnen.
www.ohana-bodywork.de



Ines Jäger

„Erwachen, entfalten, mit allen Sinnen den Tag neu beginnen“.

Dieses Lebensmotto bereichert mein Dasein und ist der Leitfaden für „Living Senses“. Seit 1995 unterrichte ich Hatha Yoga in der Tradition nach B.K.S. Iyengar. Im Fokus steht die klare Ausrichtung sowie das Spüren und Erforschen der eigenen Grenzen. Mit Hilfsmitteln (Gurt, Klötze etc.) erleben Sie in den Haltungen sowohl Leichtigkeit wie auch Verwurzelung. Ich freue mich darauf, Sie in unserem Retreat andaluz zu begleiten und meine Erkenntnisse ebenso wie meine Begeisterung mit Ihnen zu teilen.
www.livingsenses.net



Daniela Kürner-Czech