



Yoga Travel & Friends
finest yoga retreats

Yoga und Glücksretreat auf Mallorca mit Julia Dobnig 10.05. – 16.05.2020

Dieses Yoga-Retreat führt Sie auf die Sonneninsel **Mallorca** und lädt alle Yoginis und Yogis dazu ein, Körper und Seele zu verwöhnen. Julia Dobnig hat für Sie ein Yoga- und Workshop-Programm zusammengestellt, das mit Hilfe von unterschiedlichen **Yogaeinheiten, Meditationen, Atemübungen** und anderen Techniken dabei unterstützt, friedvoll nach innen zu schauen und dem wahren Glück - das in uns liegt - auf die Spur zu kommen. Ob **Anfänger oder Fortgeschrittene** – alle sind bei Julia Dobnig herzlich willkommen. Trotz des intensiven Programms bleibt ausreichend Zeit, sowohl Sonne und Strand zu genießen als auch die Inselhauptstadt Palma und andere schöne Orte auf der Insel zu entdecken. Ein besonderer, geführter Stadtspaziergang zu den **Kraftplätzen** ist in der Reise inkludiert. Mallorca ist bekannt für seine Strände und Buchten, aber auch für Natur, Kultur und Outdoor-Aktivitäten wie Fahrradfahren und Wandern. Entlang der 550 Kilometer langen Küste befinden sich einige der schönsten Buchten des Mittelmeers. Weiße Strände wechseln sich ab mit winzigen Buchten, die sich zwischen Pinien und Steilklippen im Norden auftun. Das klare, saubere Wasser eignet sich hervorragend zum Baden. Während des Yoga Retreats wohnen Sie im traditionell **familiengeführten 4-Sterne Resort & Spa** unweit der Hauptstadt Palma an der Westküste Mallorcas. Das Hotel überzeugt durch seinen traditionellen, mallorquinischen Charme. Eingebettet in eine 8000 m² große Parkanlage und mit eigenem kleinen privaten Strand lädt das Haus zum Entspannen unter spanischer Sonne ein.

Frühbucherpreis pro Person im DZ ab 1.140,- € (bis 30.11.2019)



Info: www.yogatravel-friends.de
E-Mail: mail@yogatravel-friends.de
Telefon: 030 – 84 31 54 90



Reiseverlauf*

Tag 1, Sonntag – Herzlich Willkommen auf Mallorca!

Ankunft am Flughafen in Palma. Mit Taxi erreichen Sie das Hotel in ca. 35 Minuten, es ist aber auch mit dem Bus gut erreichbar. Die Zimmer stehen ab 15 Uhr zum Check-in bereit. Kommen Sie an, atmen Sie durch und machen Sie sich mit der neuen Umgebung vertraut.

Der große liebevoll gestaltete Park, in den das Hotel eingebettet ist, lädt dazu ein, entdeckt zu werden, ebenso die hoteleigene Badebucht. Am Abend kommen alle Teilnehmer zu einer ersten sanften Asanapraxis im Yogaraum zusammen. Beim anschließenden gemeinsamen Abendessen ist Zeit zum Kennenlernen.



Tag 2, Montag - Einstimmen & Genießen



(c) Martina Unger 2019

Heute treffen Sie sich um 7:30 Uhr zum gemeinsamen Morgenyoga. Nach dem Yoga und dem gemeinsamen Frühstück beginnen Sie frisch gestärkt Ihren Tag auf Mallorca. Relaxen Sie am Pool, erkunden Sie die Strände der Umgebung oder gönnen Sie sich eine Massage im hauseigenen Spa. Am Nachmittag kommen Sie zum ersten Workshop zusammen. Danach treffen Sie sich zur zweiten Yogaeinheit des Tages.

Ein gemeinsames Abendessen im Hotelrestaurant rundet den Tag ab.

Tag 3, Dienstag - Yoga & Freizeit

Eine Yoga-Einheit am Morgen gibt Kraft, macht Sie frisch und schärft Ihre Sinne. Das goldene Licht der Morgensonne begleitet Sie bei den Asanas, um zur Ruhe zu kommen und die Stärke in der eigenen Mitte zu spüren. Starten Sie frisch und geerdet in den Tag. Nachdem Sie sich beim ausgezeichneten Frühstück gestärkt haben, treffen sich die Reiseteilnehmer um 11 Uhr treffen sich die Reiseteilnehmer zu Workshop & Gehmeditation im großen subtropischen Park des Hotels, der über 20 Jahre lang liebevoll gestaltet wurde und viele inseltypische Pflanzen beherbergt. Heute findet eine Mittagsklasse statt. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Wir empfehlen einen Ausflug nach Palma, Entspannen am Pool, Wandern oder Radfahren. Sie können aber auch einfach das Meer genießen.





Tag 4, Mittwoch – Yoga & Insel genießen



Heute steht Ihnen nach Morgenpraxis und Frühstück der gesamte Tag für Ausflüge oder andere Unternehmungen zur freien Verfügung. Am heutigen "Yoga-Pausentag" ist Zeit für Urlaub und Entspannung. Vielleicht genießen Sie heute eine Relax-Massage im SPA des Hotels oder verwöhnen sich selbst mit einer Beauty-Behandlung. Frisch gestylt und relaxed können Sie den heutigen Abend nutzen, um Palma unsicher zu machen. „Abendessen in

Eigenregie“– Lassen Sie sich von der vielfältigen Gastronomieszene inspirieren und genießen Sie den Abend bei einem Abendessen mit Blick aufs Meer.

Tag 5, Donnerstag – Yoga & Kraftorte in Palma

Ihr Tag beginnt mit einer morgendlichen Yogapraxis, gefolgt vom gemeinsamen Frühstück. Beim Workshop um 11 Uhr erforschen die Teilnehmer wieder Wege, die sie dem inneren Glück einen Schritt näher bringen. von dem meditativen Workshop um 11 Uhr. Am Nachmittag erwartet Sie ein Stadtspaziergang der besonderen Art. Gemeinsam mit Ihrer deutschsprachigen Führerin gibt es einiges zu entdecken: Palmas besondere Kraftorte, ganz abseits der Touristenpfade. Nach den vielen Eindrücken bleibt der Abend in Palma ganz allein Ihnen überlassen. „Abendessen in Eigenregie“– Vielleicht probieren Sie eine der idyllischen Tapas Bars aus? Beim Abendessen können Sie es sich mit Blick auf das vom Sonnenuntergang glitzernde Meer so richtig gemütlich machen und den Urlaubstag in entspannter Atmosphäre ausklingen lassen.



Tag 6, Freitag – Yoga & Relaxen



Ihr Tag beginnt wieder mit einer morgendlichen Yogaeinheit im schönen Yogaraum des Hotels. Nachdem Sie sich beim Frühstückbuffet verwöhnt haben, bleibt noch einmal Zeit, Pool, Meer und Sonne zu genießen, eine kleine Wanderung zu unternehmen oder mit dem Fahrrad die Gegend zu erkunden. Am Nachmittag erwartet Sie Julia zu einem Workshop und am Abend wird der Tag mit einer Yogaeinheit abgeschlossen. Beim gemeinsamen Abendessen im

Hotel können Sie das Erlebte der letzten Tage Revue passieren und die Reise in geselliger Runde ausklingen lassen.



Tag 7, Samstag – Abreise

Heute heißt es: Abschied nehmen. Julia Dobnig bietet um 7.30 Uhr eine letzte Yogapraxis an, anschließend Frühstück und Check-Out bis 12 Uhr. Wer noch nicht die Heimreise antreten möchte, ist herzlich dazu eingeladen, je nach Verfügbarkeit eine Verlängerung zu buchen. Sprechen Sie uns gerne zu den Verlängerungsoptionen an.



*Änderungen vorbehalten



Yoga und Glücksretreat auf Mallorca mit Julia Dobnig

Das Glück in mir.

Wie gern suchen wir alle unser Glück im Außen. Machen es fest an Umständen, anderen Menschen, unserer Lebenssituation... Kommen immer wieder in Versuchung, zu vergleichen, uns in Anbetracht der so schön gezeichneten Welt der anderen (nicht nur in den sozialen Medien) unzulänglich zu fühlen. Daraus entsteht leicht ein Gefühl des Mangels und des Haben - Wollens, und selbst wenn wir bekommen, was wir wollen, ist dieses Glück oft nur von verschwindend kurzer Dauer.



(c) Martina Unger 2019

Yoga will uns hier einen anderen Weg zeigen, den Weg nach innen. Vor der Prämisse, dass schon alles da ist, was wir zum Glücklich Sein brauchen, dass wir das wahre Glück in uns tragen, beginnen wir uns umzuschauen. Wir beginnen mit einer Standort- Analyse. Wo stehe ich jetzt in meinem Leben? Wofür bin ich dankbar? Was möchte ich verändern?

Indem wir erst üben, anzunehmen, was ist - ganz so wie es jetzt ist, machen wir einen ersten Schritt. Und diesem ersten Schritt folgen im Laufe dieser Woche viele weitere kleine Schritte. Ein Weg nach innen, zu unserem „Ananda“ - unserem inneren Glück.

Morgenyoga:

Unsere morgendlichen Yogaeinheiten stehen unter dem Aspekt, eine eigene Yoga- Routine zu entwickeln, die im Anschluss auch - auf jeden einzelnen abgestimmt - Zuhause praktiziert werden kann. Zusammengestellt wird diese Praxis aus einfachen, aber sehr wirksamen und intensiven Yoga- Übungen, die uns körperlich und mental ausrichten für die Anforderungen des Tages, sowie einer Atem- und Meditationspraxis, die uns mit uns selbst und unserer Basis verbindet.

Workshops:

Jeden Tag sind 60 - 90 Minuten für „Workshops“ reserviert. In diesen Zeiten nähern wir uns in praktischen Übungen, yogaphilosophischen Inputs und Gesprächen dem Wochenthema: das Glück in uns selbst zu finden. Mithilfe verschiedener Techniken kann so jede/r den eigenen Weg - ein Stück weit von der Gruppe unterstützt - gehen und mit einem Werkzeugkoffer nach Hause reisen, der auch nach dem Retreat immer zur Verfügung steht.

Mittagsklasse und Abend Yoga:

Jeden Tag treffen wir uns neben dem Morgen Yoga zu einer weiteren Yogaklasse. Je nach Tagesprogramm handelt es sich dabei entweder um eine aktiv- dynamische Mittagsklasse oder eine ruhigere Abendklasse.

Alle Yoga- Einheiten folgen den Prinzipien des Anusara Yogas, die Asanas präzise ausgerichtet, die Übungen fließend aneinandergereiht, sodass beim Üben eine Leichtigkeit entstehen kann, die im Körper wie auch im Geist Raum schafft. Neuen Spielraum.



Yogazeiten

Tag 1: Sonntag - 17:00 bis 18:30 Uhr Einstimmung und sanfte Asanapraxis

Tag 2: Montag - 07:30 bis 09:00 Uhr Morgenyoga , 15:30 Workshop, 17:00 bis 18:30 Uhr Abendyoga

Tag 3: Dienstag - 07:30 bis 09:00 Uhr Morgenyoga, 11:00 Uhr Workshop, 12:30 bis 14:00 Uhr Mittagsklasse

Tag 4: Mittwoch - 07:30 bis 09:00 Uhr Morgenyoga

Tag 5: Donnerstag - 07:30 bis 09:00 Uhr Morgenyoga, 11:00 bis 12:30 Workshop/Yoga

Tag 6: Freitag - 07:30 bis 09:00 Uhr Morgenyoga, 15:30 Uhr Workshop, 17:00 bis 18:30 Uhr Abendyoga

Tag 7: Samstag - 07:30 bis 09:00 Uhr Morgenyoga

Yogalevel

Alle Yogaeinheiten sind für jedes Level geeignet. Es sind also sowohl Yoga- Anfänger als auch fortgeschrittene Yogis und Yoginis willkommen!



Yogalehrerin Julia Dobnig



(c) Martina Unger 2019

Julia Dobnig über sich: "Seit ich vor 21 Jahren zum ersten Mal in einer Yogastunde war, eher zufällig als geplant, hat es mich nicht mehr losgelassen. Erst war das ein skeptisches Abtasten und aus der Ferne Anschauen, immer wieder mal kurz eintauchen, um dann aber doch wieder auf Abstand zu gehen. Nach der Geburt meines dritten Kindes (2010) wurde dann aber der Wunsch, nicht nur für die anderen, sondern auch für mich selbst besser sorgen zu können und gerade in dieser turbulenten Zeit meinen inneren Ruhepol zu finden, so groß, dass es allen

äußeren Widerständen zum Trotz der perfekte Zeitpunkt gekommen war, tiefer ins Yoga einzutauchen.

So habe ich meine erste Yogalehrer- Ausbildung bei Yogawege in Wien absolviert. Das hat mir den Blick geöffnet für die Vielfalt des Yogas, für das Schöne, das es in und rund um mich bewirken kann und so wurde meine Liebe zum Yoga endgültig entfacht. Seitdem ist es ein Weg voller Freude, gepflastert mit immer neuem Wissen und neuen Erfahrungen - so bin ich auch jetzt immer noch Schülerin - und seit nun schon 7 Jahren Yogalehrerin. Viele inspirierende Lehrer von denen ich seitdem lernen durfte, haben meinen Yogaweg begleitet, besonders beeinflusst haben mich Lalla und Vilas Turske, bei ihnen habe ich im Anusara Yoga meine Yoga- Heimat gefunden.

Dieses durchdachte System, das auf den westlichen Menschen mit all seinen Bedürfnissen Rücksicht nimmt, die Erkenntnisse von Medizin und Biomechanik mit einbezieht und doch sehr tief in der lebensbejahenden, tantrischen Philosophie verwurzelt ist, ist für mich absolut stimmig. Präzise ausgerichtete Asanas, die aber doch mit einer spielerischen Leichtigkeit vermittelt werden können, da sie auf dem Wissen von Energieströmen und Bewegungsmustern im Körper aufbauen, lassen mich immer wieder staunen. Und diese tiefe Verbindung zu mir selbst, die in einem gut aus- und aufgerichteten Körper viel leichter entstehen kann, wird immer öfter auch zu einem Teil meines Alltags.

Seit 2018 beschäftige ich mich mich zunehmend auch mit den yogischen Atemtechniken. Pranayama wird oft als „Königsweg“ des Yogas bezeichnet und verändert uns noch einmal auf einer ganz anderen Ebene. Dabei hat das von mir gelernte und auch unterrichtete Pranayama nicht mit Kontrolle des Atems zu tun, sondern mit einer viel feineren Lenkung von Energie, die uns unglaublich schnell in einen meditativen Zustand bringt, in dem es uns gelingt, Zugang zu uns selbst zu finden.

Mein Yoga, so wie ich es heute unterrichte, beruht auf den Prinzipien des Anusara Yoga- das mich zutiefst überzeugt hat.

Ich liebe es, weiterzugeben was mir das Yoga täglich gibt, weiterzutragen, was ich selbst als so wertvoll erfahre und freue mich über jeden Menschen, den ich hier ein Stück begleiten darf. Es ist ein Nehmen und Geben und es vermittelt mir das wunderbare Gefühl, in meinem Leben aus dem Vollen schöpfen zu können. Und das ist es, was ich in meinen Einheiten, Kursen und nun auch Retreats weitergeben möchte.



BonSol** Resort & Spa**

Das Hotel BonSol befindet sich im Vorort Illetas im südwestlichen Bereich der Bucht von Palma, nur 8 km von **Palma**, der Hauptstadt entfernt. Eine regelmäßige Linienbusverbindung oder eine kurze Taxifahrt bringt Sie jederzeit von Ihrer Oase der Ruhe in die quirlige Altstadt. Das familiengeführte Haus wurde 1951 vom Ehepaar Xamena eröffnet und beherbergte schon Hollywoodgrößen wie Errol Flynn. Das Hotel befindet sich oberhalb der Küste, wo immer eine angenehm kühle Meeresbrise weht. Von den Hotelterrassen aus hat man einen wundervollen Blick auf die **Bucht von Palma und das Mittelmeer**. Eingebettet ist das BonSol in ein 8000 m² großes, subtropisches Parkareal, das über 20 Jahre lang liebevoll gestaltet wurde und viele inseltypische Pflanzen beherbergt. Zwischen den kunstvoll angelegten Steinmauern, Schatten spendenden Bäumen und windgeschützten Sonnenterrassen laden drei **Pools mit Wasserfällen** zum Schwimmen ein. Wer nicht will, muss übrigens keine Stufen steigen: Von der Rezeption im Hauptgebäude führen drei Aufzüge in den Park und zum Strand hinab.



Alle Zimmer und Suiten sind sehr geräumig und verfügen über Balkon oder Terrasse, Minibar, Radio, Telefon, Klimaanlage und Heizung. Die Terrassen sind so angelegt, dass jeder Gast das **Meer** oder zumindest einen Teil der Bucht sehen kann. Die familiäre Leitung und eine besondere Ausstattung mit eigenen Sammlerstücken der Familie prägen die private Atmosphäre des Hauses. Im Hauptgebäude finden Sie großzügige Salons, offene Kamine und **altspanisches Interieur** mit schönen Ölgemälden und historischem Porzellan.

Frühstück und Abendessen werden im zauberhaften Wintergarten serviert, im Sommer ist man mittags im Beach Restaurant am Pool. Dort werden regelmäßig leckere Fisch- und Fleischspezialitäten frisch gegrillt und mit knackigen Salaten serviert.

Das **Nirvana Spa** des Hotels verfügt über Sauna, Dampfbad, Jacuzzi und Solarium und bietet Thalasso-Therapie, Ayurveda und Beauty-Behandlungen an. Wer sportliche Abwechslung sucht, findet Tennisplätze, Minigolf, Squash, Volleyball, Tischtennis, Bocciabahn und einen Kinderspielplatz. Neben dem **hoteleigenen Strand** gibt es zahlreiche herrliche Sandstrände in der Umgebung.



Nachhaltigkeit und der bewusste Umgang mit den begrenzten Ressourcen der Insel lagen den Eigentümern von Beginn an am Herzen. Bereits 1968 wurde die erste Solaranlage der Insel im Hotel installiert, um die Sonnenenergie zu nutzen. Die Abwärme, die durch den Betrieb der Klimaanlage entsteht, wird zum Heizen der Pools und der Warmwasserversorgung verwendet. Von Anfang an wurde ein beachtlicher Grad von Selbstversorgung auf dem Energiesektor erreicht, wodurch eine Verschmutzung des Meeres vermieden werden konnte. Heizkessel wurden für die Verbrennung von Mandelschalen installiert, die immer noch für die Warmwasserversorgung und die Zentralheizung genutzt werden. Das Wasser aus Duschen und Bädern wird nach entsprechender Aufbereitung für die Hotelgärten genutzt



Yoga Travel & Friends
finest yoga retreats

Hotelausstattung

Lobby/Rezeption, Salon, Bar, Wintergarten Restaurant und à la carte Restaurant, Beach Restaurant, Beach Bar, Bibliothek, Konferenzräume, Wäscherei, Nirvana Spa mit acht Behandlungsräumen und einem reichen Angebot an Massagen, Thalassotherapie und Schönheitsbehandlungen, Felsenpool mit Wasserfall, Whirlpool, Kinderpool, Sonnenterrasse mit kostenfreien Sonnenliegen, hoteleigener Strand, Parkplatz (kostenfrei), Kinderspielplatz, Kinderclub (Juli/ August), Spielzimmer, kostenfreies W-Lan in Salon & Bibliothek

Zimmerausstattung

Badezimmer mit Dusche & WC, Bar, Terrasse, Minibar, Radio, Flachbild-TV, Telefon, Safe, Klimaanlage, Heizung, Tee- und Kaffeezubereiter, Slipper, Bademantel, Pooltuch, Haarfön



Anreise

Das BonSol ist in ca. 30 Autominuten mit Mietwagen oder Taxi vom Flughafen Palma de Mallorca aus erreichbar. Sie können vom Flughafen aus auch mit dem Linienbus zum Hotel fahren. Dazu nutzen Sie die Linie 1 nach Palma bis zur Haltestelle Plaza de Espanya / Bahnhof Estacion Intermodal de Palma. Dort steigen Sie um in die Linie 3 Richtung Illetes (Haltestellennummer 219 – Plaça d'Espanya) und fahren bis Passeig d'Illetes.

Hinweis: Beim Abendessen gilt der Dresscode smart casual. Frauen können ihr Outfit flexibel elegant gestalten, Männer sollten auf lange Hosen achten.

Einreisebestimmungen

Für die Einreise benötigen Bürger der EU einen gültigen Personalausweis oder Reisepass. Bürgern anderer Staaten empfehlen wir, sich rechtzeitig vor Reiseantritt bei der konsularischen Vertretung des Ziellandes über Einreisebestimmungen zu informieren.



Leistungen & Preise

Im Reisepreis inklusive:

- 6 x Übernachtung
- 6 x Frühstück in Buffetform
- 3 x Abendessen im Hotel
- Yoga gemäß Programm mit Julia Dobnig
- 1 x geführter Stadtspaziergang "Kraftplätze in Palma" ca. 2,5 h
- 1 x Leihbademantel & 1 x Leih- Slipper pro Person
- Kostenfreie Nutzung des Spa-Bereichs mit Dampfbad & Sauna
- WLAN in den öffentlichen Bereichen

Frühbucherpreis pro Person: ab 1.140,- € (bis zum 30.11.2019)

Reisepreis ab dem 30.11.2019*: 1.190,- €

Einzelzimmerzuschlag: 280,--€

*Buchung eines halben Doppelzimmers: vorbehaltlich Preisänderungen bei Umbuchung/Stornierung des Doppelzimmerpartners. Hat bis 6 Wochen vor Reisebeginn keine zweite Person gleichen Geschlechts ein halbes Doppelzimmer gebucht, haben Sie die Wahl, den Einzelzimmerzuschlag zu zahlen oder die Reise kostenlos zu stornieren. Wir weisen darauf hin, dass bei Neubuchungen ab 4 Wochen vor Reisebeginn automatisch ein Einzelzimmer für Sie gebucht wird.

Begleitende Partner/Ehemänner oder Familie können auch ohne Teilnahme am Yogaprogramm zum Sonderpreis mitreisen. Sprechen Sie uns an.

Teilnehmerzahl: Mindestens 10 Personen sollten sich bis Ende November 2019 angemeldet haben, damit die Gruppenreise gesichert ist.

Im Reisepreis nicht inklusive:

- An- und Abreise zum/vom Hotel
- Getränke & weitere Mahlzeiten
- Trinkgelder
- Reiseversicherungen
- Spa-Anwendungen sowie weitere Extras
- Touristensteuer muss vor Ort entrichtet werden.



Reiseinfos

Bitte planen Sie Ihre Anreise am Ankunftstag bis spätestens 16 Uhr ein. Check-In ist ab 14 Uhr möglich.

Adresse: Hotel Bon Sol, Paseo de Illetas, 30, 07181 Illetas, Mallorca – SPAIN
Telefon: +34 971 402 111
Fax: +34 971 402 559

Ankunft: Die Zimmer stehen ab 15 Uhr zum Bezug bereit.
Abreise: Zimmerfreigabe bis spätestens 12 Uhr.

Gepäckinfos

Yogamatten, Decken und Kissen sind vor Ort vorhanden. Wer mag, kann natürlich trotzdem die eigene Yogamatte mitbringen.

Bitte mitbringen:

- bequeme Yogakleidung
- festes Schuhwerk, z.B. Wanderschuhe für Ausflüge
- Badekleidung
- Sonnen- und Insektenschutz
- wiederverwendbare Trinkflasche

Bitte vermeiden Sie unnötige Verpackungsmaterialien oder Plastiktüten auf Ihre Reise mitzunehmen, um zusätzlichen Müll in der Destination zu vermeiden.

Anmeldung

Zur Buchung Ihrer Reise füllen Sie bitte unsere **Buchungsanfrage** unter folgendem Link aus: <https://www.yogatravel-friends.de/yogareisen/spanien/yoga-und-gluecksretreat-auf-mallorca/#yoga-und-gluecksretreat-mallorca-tab-6>

Nach dem Klick auf "Buchungsanfrage" können Sie **zwischen einer unverbindlichen Anfrage und einer verbindlichen Buchung wählen** – wir setzen uns dann umgehend mit Ihnen in Verbindung.

Wir stehen wir Ihnen gern auch telefonisch zur Verfügung: **Tel: +49 30 84 31 54 90**
Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Info: www.yogatravel-friends.de