

Kopf und Herz in Harmonie:

Mit Yoga und Coaching Körper, Geist und Seele in Einklang bringen

7-Tages-Retreat im Südosten Mallorcas

Unser Alltag mit wachsenden Ansprüchen und Erwartungen lässt uns oft nicht zur Ruhe kommen. Wir verlieren das Gefühl dafür, was uns wichtig ist und was uns gut tut. Die Folgen davon bekommen wir in Form von Stress, chronischen Schmerzen oder seelischer Erschöpfung zu spüren.

Yoga und Coaching sind zwei unterschiedliche Methoden, die sich wunderbar ergänzen, um erfolgreich Veränderungsprozesse anzustoßen. Nimm dir eine wertvolle Auszeit und lerne wieder auf deine Bedürfnisse zu hören, während du gleichzeitig deine Ziele besser fokussierst. Erfahre in achtsamen Übungen für Körper, Geist und Seele deinen Kopf und dein Herz wieder in Einklang zu bringen. So kannst du auch in einem komplexen Alltag bewusst und entspannt deinen Weg gehen.

Die klimatisch milde Mittelmeerinsel Mallorca hat eine ganz besondere Atmosphäre und bietet dir eine optimalen Basis für deine persönliche Entwicklung.



Dieses Programm haben wir als Rahmen für dein Retreat vorgesehen:

- Start in den Tag mit Morgenmeditation / Yoga
- Gemeinsames Frühstück
- Coaching-Workshop
- Mittagspause / Snack
- Aktivierende Yoga-Einheit
- Freizeit / Stille am Nachmittag
- Tagesabschluss-Runde mit Coaching und Yoga / Meditation

Du entscheidest selbstverantwortlich, wie intensiv du dich auf Neues einlassen möchtest. Alles kann, nichts muss! Das Retreat hat einen Langzeiteffekt: Du erhältst inspirierende Impulse und konkrete Tipps, die du auch nach dem Retreat gut in dein berufliches und privates Leben integrieren kannst.

Unsere Leistung für dich:

Täglich Yoga und Coaching, jeweils ca. 2,5 Stunden (außer An-/Abreisetag), gemeinsames Frühstück, gesunder Mittagssnack, Wasser und Tee.

Diese Optionen kannst du gegen Aufpreis buchen:

Gemeinsam zubereitetes, vegetarisches Abendessen auf der Finca, Ausflug nach Santanyí / Cala Figuera mit gemeinsamen Abendessen, Massagen, Einzelcoaching.

Deine Investition für deine persönliche Qualitätszeit:

890,00 € im geteilten DZ inkl. Frühstück, Snack, Wasser / Tee
zzgl. Flug und Transfer (Wir empfehlen die Buchung eines Mietwagens, bei Interesse an einer Fahrgemeinschaft sprich uns gerne an!)

Dein nächster Termin:

Retreat „Mandelblüte“: 27.01.2018 bis 03.02.2018

Weitere Termine, auch als Gruppen-/ Team-Event auf Anfrage.

Hier findet dein Retreat statt:

Wir erwarten dich auf einer ruhig gelegenen, landestypischen Finca im idyllischen Südosten Mallorcas, die wir exklusiv für unsere Gruppe nutzen. Unsere Teilnehmer teilen sich in der Regel ein geschmackvolles Doppelzimmer. Für deine Privatsphäre bieten dir zahlreiche hübsche Ecken auf der Finca einen geeigneten Rückzugsort. Solltest du aus persönlichen Gründen ein Einzelzimmer benötigen, sprich uns gerne an.



Wir begleiten dich durch die Woche:

Caroline ...

Jahrgang 1970, unterrichtet Yoga, ist Mantrasängerin & Klangheilerin, und gibt Energiemassagen. Ihre Yogastunden laufen als „Energy Flow Yoga“ in einem ihr eigenem Yoga-Stil, und sind geeignet für alle Level. Dieses ganzheitliche Yoga öffnet unseren "Inneren Raum", der uns stark und frei macht, um unser Leben im Alltag glücklicher zu leben. Hatha, Kundalini, Yin-/Faszien-Yoga und Atemübungen bewirken ein gutes Körpergefühl, äußere und innere Aufrichtung, ein In-die-Mitte-kommen und Momente der absoluten Tiefenentspannung. Live von Caroline gesungene Mantren unterstützen uns dabei.

Ihr Credo hierbei: „Nichts muss, alles darf – Du bist eingeladen, dich hier womöglich auf etwas ganz Neues einzulassen, und natürlich nur so weit, wie Du es möchtest.“



Die ehemalige Leistungssportlerin kam vor 15 Jahren zum Yoga, weil sie sich nach Kinderpause und bei viel sitzender Tätigkeit in einem Marketingjob wieder mehr körperliche Flexibilität und ein besseres Körpergefühl wünschte. Das Verständnis, inwieweit Yoga auch der Seele und dem Herzen gut tun und sogar große positive, innerliche Veränderungen bewirken, kam dann ganz natürlich mit den Jahren. Heute ist ein Leben ohne Yoga in all seinen Formen für sie undenkbar. Sie lebt authentisch und mit großem Herzen ihre Berufung, und überzeugt auch Neueinsteiger mit ihrem geerdeten Wesen. Weitere Info unter www.carolineyao.de.

Andrea ...

Jahrgang 1968, ist systemische Coach, Kommunikationstrainerin und Mediatorin. Seit vielen Jahren berät sie Unternehmer und begleitet Mitarbeiter in ihrer persönlichen Weiterentwicklung. Ihre Klienten schätzen ihre zielorientierten und kreativen Methoden sowie die wohldosierte Mischung aus Einfühlungs- und Durchsetzungsvermögen, die es braucht, um Menschen zu einer verkraftbaren Veränderung zu bewegen. Sie gibt Impulse, fördert Selbstverantwortlichkeit und regt zum systemischen Denken an, damit eine ganzheitliche Entwicklung möglich wird. Ihr Motto „Der Mensch im Mittelpunkt“ bildet die Basis für ihre achtsame Arbeit mit Menschen.

Verschiedene Stationen im In- und Ausland, Ausbildung und Studium und schließlich ein verantwortungsvoller Job in der Wirtschaft brachten Andrea dazu, sich nach der Kinderpause noch intensiver mit Methoden der Persönlichkeitsentwicklung für ein sinnerfülltes Leben in einer modernen Gesellschaft zu beschäftigen. Fundierte Weiterbildungen und zahlreiche Praxisstunden folgten und so können ihre Klienten heute von ihrer langjährigen Erfahrung profitieren. Die Leidenschaft für Mallorca besteht seit fast 30 Jahren, Andrea lebt und



arbeitet einen großen Teil des Jahres auf der Sonneninsel und hält manchen Tipp für Reisende bereit. Weitere Info unter www.skill-builder.de.

Deine Buchung:

Hast du Fragen oder möchtest du ein Retreat buchen? Schreib uns eine E-Mail mit deinen Kontaktdaten an:

post@carolineyao.de (Caroline)

info@skill-builder.de (Andrea)

Wir freuen uns auf dich!

Andrea und Caroline

Kopf und Herz in Harmonie:

Mit Yoga und Coaching Körper, Geist und Seele in Einklang bringen

7-Tages-Retreat im Südosten Mallorcas