

# Ayurvedic Cooking & Yoga Retreat

(mit Kim, Jenny & Domi)

## Termin:

17. - 24. Juli

**Kosten:** 690€/ Person

Early-Bird (bei Buchung bis 31.12.19): ~~790€/Person~~

&

## Inklusive:

- 7 Nächte im Doppelzimmer
- 7 Tage all-inclusive (ayurvedische Vollpension)
- Flughafentransfer in Spanien (exkl. Flüge)
- 3 Yoga-/ Meditationseinheiten pro Tag

~~2~~ Ayurvedic Cooking & Yoga-Retreat \* Kim & Jenny

**🍽️ :**

21 Uhr Abendessen

21.30 Uhr **Vortrag: Ayurvedisch Kochen** \* Domi

**🧘 :**

8 Uhr **Vinyasa-Yoga** (75 Min.) \* Kim

9.30 Uhr Frühstück

11 Uhr **Workshop: Ayurvedische Gewürze** \* Domi

14.30 Uhr Mittagessen

16 Uhr **Yin Yoga + Meditation** (75 Min.) \* Jenny

19.30 Uhr Abendessen

20.30 Uhr \* Dankbarkeitsspaziergang am Strand

**🧘 :**

8 Uhr **Yoga + Pranayama** (75 Min.) \* Kim

9.30 Uhr Frühstück

11 Uhr **Ayurvedischer Kochkurs** \* Domi & Jenny

14.30 Uhr Mittagessen

16 Uhr Dankbarkeitsspaziergang am Strand

19.30 Uhr Abendessen

20.30 Uhr **Tiefenentspannung (progressive Muskelentspannung)** \* Jenny

Fr:

8 Uhr **Faszienyoga** (75 Min.) \* Kim  
9.30 Uhr Frühstück  
11 Uhr **Workshop: Ayurvedisch Kochen** - Fragerunde \* Domi  
14.30 Uhr Mittagessen  
16 Uhr **Yin Yoga + Traumreise** (75 Min.) \* Jenny  
19.30 Uhr Abendessen  
20.30 Uhr \* Dankbarkeitsspaziergang am Strand

Sa:

8 Uhr **Vinyasa-Yoga** (75 Min.) \* Jenny  
9.30 Uhr Frühstück  
11 Uhr Bergwanderung  
14.30 Uhr Mittagessen  
16 Uhr **Yin-Yoga** (75 Min.) \* Kim  
19.30 Uhr Abendessen  
20.30 Uhr Dankbarkeitsspaziergang am Strand

So:

8 Uhr **Vinyasa-Yoga** (75 Min.) \* Kim  
9.30 Uhr Frühstück  
11 Uhr Ausflug zum Wochenmarkt nach Torre del Mar oder Strandspaziergang  
14.30 Uhr Mittagessen  
16 Uhr **Kochkurs** \* Domi & Jenny  
19.30 Uhr Abendessen  
20.30 Uhr **Tiefenentspannung durch visuelle Meditation** \* Jenny

Mo:

8 Uhr **Vinyasa-Yoga** (75 Min.) \* Jenny  
9.30 Uhr Frühstück  
11 Uhr Dankbarkeitsspaziergang am Strand  
14.30 Uhr Mittagessen  
16 Uhr **Yin-Yang-Yoga** (75 Min.) \* Kim  
19.30 Uhr Abendessen  
20.30 Uhr **Lagerfeuer & Kirtan**

Di:

7 Uhr: **Kochkurs** \* Domi & Jenny  
9.30 Uhr Frühstück  
12 Uhr: (75 Min.) \* Kim  
14.30 Uhr Mittagessen  
16 Uhr Abschlussritual (15 Min.)  
17 Uhr Transfer zum Flughafen