

Balance Your Chakras

mit Kim & Sarah

Termine:

30. Mai – 6. Juni 2020 & 03. – 10. Oktober 2020

Preis: 690€/ Person

Early-Bird Special (bei Buchung bis 31.12.19):

2 freie Nächte in der Villa Soluna

Inklusive:

7 Nächte im Doppelzimmer

7 Tage ayurvedische Vollpension

Ganztägig Wasser & Tee

Alle Yoga- & Meditationseinheiten, sowie geführten Strandspaziergänge

Nutzung des Salzwasserpools inkl. Handtücher

Wifi in der gesamten Villa Soluna

Flughafentransfer vom Flughafen Malaga

Deine Chakrenreise:

Samstag: (Anreise)

19:30 Uhr Abendessen

21:30 Uhr Chakra Workshop

Sonntag: Wurzelchakra – Erdelement

08:00 Uhr Root Yoga - Sarah

09:30 Uhr Frühstück

11:00 Uhr meditativer Strandspaziergang - Kim

14:30 Uhr Mittagessen

16:00 Uhr Vinyasa Yoga - Kim

19:30 Uhr Abendessen

20:30 Uhr Meditation - Sarah

Montag: Sakralchakra – Wasserelement

08:00 Uhr Free Flow Yoga - Sarah

09:30 Uhr Frühstück

11:00 Uhr meditativer Strandspaziergang - Kim

14:30 Uhr Mittagessen

16:00 Uhr Faszienyoga - Kim

19:30 Uhr Abendessen

20:30 Uhr Meditation - Sarah

YOGA, AYURVEDA & HOLIDAY HOME

Dienstag: Solarplexuschakra – Feuerelement

08:00 Uhr Power Flow Yoga - Sarah
09:30 Uhr Frühstück
11:00 Uhr Bergwanderung & Meditation - Kim
14:30 Uhr Mittagessen
16:00 Uhr Yoga & Pranayama - Kim
19:30 Uhr Abendessen
20:30 Uhr Meditation - Sarah

Mittwoch: Herzchakra – Luftelement

08:00 Uhr Easy Flow - Sarah
09:30 Uhr Frühstück
11:00 Uhr meditativer Strandspaziergang - Kim
14:30 Uhr Mittagessen
16:00 Uhr Vinyasa Yoga & Meditation - Kim
19:30 Uhr Abendessen
20:30 Uhr Meditation - Sarah

Donnerstag: Kehlchakra – Raumelement

08:00 Uhr Yin Fusion - Sarah
09:30 Uhr Frühstück
11:00 Uhr Ausflug zum Wochenmarkt nach Torre del Mar oder Strandspaziergang
14:30 Uhr Mittagessen
16:00 Uhr Faszienyoga - Kim
19:30 Uhr Abendessen
20:30 Uhr Meditation - Sarah

Freitag: Stirnchakra – Lichtelement

08:00 Uhr Rising Flow - Sarah
09:30 Uhr Frühstück
11:00 Uhr Meditation - Sarah
14.30 Uhr Mittagessen
16 Uhr Yin-Yang-Yoga & Pranayama - Kim
19.30 Uhr Abendessen
20.30 Uhr Lagerfeuer & Kirtan

Samstag: Kronenchakra – Gedankenelement (Abreise)

08:00 Uhr Faszienyoga & Meditation - Kim
09:30 Uhr Frühstück
11:00 Uhr Meditation - Sarah
14:30 Uhr Mittagessen
16:00 Uhr Abschlussritual
17:00 Uhr Transfer zum Flughafen

Villa Soluna
YOGA, AYURVEDA & HOLIDAY HOME