



25. APRIL - 02. MAI 2020

**FEEL FREE AND HAPPY-
WOCHE AUF MALLORCA**
YOGA & SELF-EMPOWERMENT

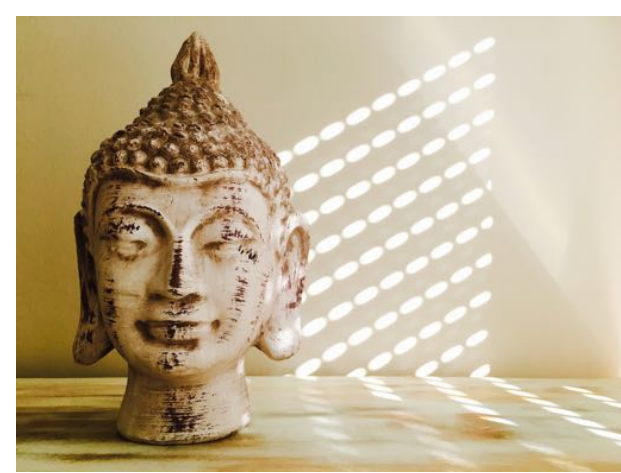
ES GEHT UM DICH!

Fernab von Deinem Alltag in dem schönen Ambiente des Yoga Resorts auf Mallorca, laden wir dich zu einer Woche neuer Möglichkeiten ein, wo du deinen Resetknopf drücken kannst, um mit frischer Energie neu durchzustarten: **Mit dem, was du bist, was dich ausmacht und was du wirklich willst.** In einem Mix aus Erholung und Seminar empowern wir dich, damit du deine Resilienz stärkst, dich selbst neu entdeckst, dich an deine Kraftquellen andockst und deine Wünsche Wirklichkeit werden lässt.



DO WHAT YOU LOVE

In einem idealen Mix aus Erholung und Seminar empowern wir dich und bieten dir den kreativen und liebevollen Rahmen dafür. Wir geben dir entsprechende Coaching-Tools für dein persönliches Stressmanagement an die Hand, bringen dich mit Yoga in den Energieflow und in deine innere Balance, lassen mit geführten Meditationen Achtsamkeit und Ruhe einziehen und sorgen dafür, dass es nur um eins geht, nämlich um dich!





WAS WIR DIR BIETEN

In dem was wir tun verfolgen wir konsequent einen lösungs- und bedürfnisorientierten Ansatz. Alle Übungen sind ganzheitlich ausgerichtet und bilden eine Einheit im Erleben, Denken und Fühlen, um dich bewusst in deine Kraft zu bringen.

Wir sind mit großem Herzen dabei und sorgen mit der richtigen Prise Humor neben der Intensität auch für viel Leichtigkeit, Spaß und Austausch auf Augenhöhe.

DETOX FÜR DIE SEELE: FEEL HAPPY AND FREE

Workshops:

- **Be yourself:** 6 Strategien für eine gesunde Energie-Balance
- **Trance-Power:** Tanz dich frei!
- **Happiness-Tool:** Klopfe dich glücklich!
- **Smile-Day:** Wir bringen deine Freude in Bewegung
- **Empowerment-Tool:** Lerne Selbsthypnose



Self-Empowerment: Jeden Morgen Energy-Flow mit Aloka



Be yourself: 6 Strategien, um in deine persönliche Energie-Balance zu kommen



Wellness für die Seele: Übungen für die Entspannung, Kreativität & Happiness



Empowerment-Tools2Go: EFT, Selbsthypnose, Happy Yoga

UNSERE LEISTUNG



Feel free and happy- Woche Mallorca: Yoga & Self-Empowerment

- 7 Tage vor Ort
- 6x Energy-Flow am Morgen
- 5 Workshops
- Selbst-Coaching-Aufgaben & Challenge
- Tool-Koffer für danach
- Handouts
- Rücken-DVD von Aloka

A decorative graphic on the left side of the slide. It features a central vertical bar with a blurred image of a parrot's head. To the left and right of this central bar are several other vertical bars of varying heights and colors, ranging from light green to dark teal. The background of the entire slide is white.

Gestaltung der "Feel free and happy-Woche"

Jeden Morgen Energy-Flow mit Yoga & Achtsamkeitstraining

Tag 1: Anreise, gemeinsames Abendessen

Tag 2: Workshops vormittags

Tag 3: Workshop nachmittags

Tag 4: Workshop abends

Tag 5: Strandtag

(Challenge, optional 1:1-Coachings)

Tag 6: Workshop nachmittags

Tag 7: Workshop vormittags, abends Party

Tag 8: Abreise

EXPERTINNEN-TEAM



Ulla Catarina Lichter:
Happiness is an inside job!

Expertin für Hypnose, Resilienz und Life-Empowerment

Seit 2006 in eigener Hypnose-Praxis, Hypnose- und EMDR- Therapeutin, Systemischer Coach (ECA), NLP Master, Kinder- und Jugendcoach, SIZE Prozess®-Coach (Level II), Trainerin für Qigong und Improvisationstechniken, RZT®-Lehrtrainerin , Mit-Entwicklerin der BiLa®-Trauma-Auflösung

Seit 2010 auf Hapag Lloyed Kreuzfahrtschiffen weltweit mit Vorträgen und Workshops unterwegs.

www.ulla-catarina-lichter.de

www.hypnosepraxis-berlin.com

EXPERTINNEN-TEAM

Expertin für Yoga - Hatha,-Faszien- und Yin Yoga, Integraler Coach



Aloka Wunderwald:

*Wer täglich Yoga praktiziert,
bleibt beweglich, kraftvoll und
gelassen bis ins hohe Alter.*

20 Jahre Unterrichtspraxis in klassischem Hatha Yoga, betrieb sie in Deutschland ein erfolgreiches Yoga Studio mit 10 laufenden Kursen in der Woche. Seit 2018 lebt und arbeitet sie mit ihrer Familie auf Mallorca.

Neben ihrem Wirken als Dozentin, Trainerin und Personal Coach, ist sie regelmäßig auf den Aida Kreuzfahrtschiffen unterwegs.

Aloka hat mehrere DVDs herausgebracht und betreibt erfolgreich ihren eigenen YouTube-Kanal.

www.aloka-yoga.com

Youtube Channel: Aloka Yoga

HAST DU NOCH FRAGEN?

ES

Aloka Wunderwald

Carrer de can putext 18
07141 Sa Cabaneta
Mallorca/Isles Balears
Tel.: 0049-172-1754906
alokagoessmann@hotmail.com
www.aloka-yoga.de

D

Ulla Catarina Lichter

Nostitzstraße 17
10961 Berlin

Tel: +49 (0)30 77 00 82 88
info@ulla-catarina-lichter.de
www.life-empowerment.de

**IM PREIS
ENTHALTEN**

INVEST

1.495,-€ , zzgl. Anreise

7 Übernachtungen in der Son Manera Retreat Finca auf Mallorca

Programm "Feel free and happy-Woche"

Vollverpflegung: vorwiegend vegetarisch/vegan, 2 x Fleisch/Fischspeisen pro Woche

Ganztags Wasser, Tee und Obst zur freien Entnahme

1 x Strandausflug pro Woche

Freie Nutzung des 400qm SPA-Bereichs mit allen Annehmlichkeiten

Freies WLAN

Sammeltransfers 2 x samstags vom/zum Flughafen Palma de Mallorca

ECKDATEN

Wann:

28. April bis 5. Mai 2020

Ort:

Son Manera Retreat Finca
Mallorca

Buchung:

office@indigourlaub.com

+43 732 272810

+49 8621 9024140

Indigourlaub GmbH - Ecklweg 4 - A-4040 Linz

