



Anniversary
Celebration



Donna Danton
wellBEing

Let it flow - Fließe durch den Tag



01.-08. Juni 2019 im Süden Portugals, Anlage Reguengo

10. „Let it flow“ YOGA-Retreat mit dem wellBEing Yoga-Team

Zelebrieren, genießen, in die Tiefe gehen

So könnte man unser Jubiläumsprogramm des „Let it Flow“ Classic Retreats zusammenfassen. Bereits zum zehnten Mal in Folge kannst Du Dir nur das Beste für Dich herauspicken: Vom köstlichen vegetarischen Buffet und aus dem breiten Wohlgefühl-Angebot in Reguengo: Massagen, Walking, Wanderungen, Tennis, Reiten und natürlich Yoga. Vom Silent Walk zum Entschleunigen über den verbundenen Atem um bei Dir selbst anzukommen, bis zum gemütlichen Glas Wein am Abend ist alles dabei.

Die Yogakurse – wellBEing Flows

Morgens wecken wir unseren Körper und Geist mit einer erfrischend vitalisierenden Klasse. Am späten Nachmittag widmen wir uns der Tiefenentspannung, Atemtechnik und Regeneration, gespickt mit kleinen Überraschungen. Elemente des Ashtanga-Vinyasa-Yoga werden mit denen des klassischen Hatha-Yoga verbunden. Auch Teilnehmer mit weniger Yoga-Erfahrung sind bestens aufgehoben – wir halten stets Variationen bereit.

„Es wird alles nur noch schöner!“

Auf Deiner Reise voller Inspiration und Humor befindest Du Dich in guten Händen. Mit viel Fantasie und Humor führt Donna Danton (gebürtige New Yorkerin) durch ihre fließenden Yogaklassen. Zur Unterstützung und für den traditionellen „Happy Dance“ ist auch dieses Mal wieder Yogalehrerin und Tänzerin Natasha Speck dabei.

Reguengo – Ferien bei Freunden

Idyllisch eingebettet in den sanften Hügeln des Monchique-Gebirges im Süden Portugals, unweit des Atlantiks liegt die Ferienanlage Reguengo.

Hier werden Strom und Warmwasser direkt aus der Sonnenenergie gewonnen, das Brot vor Ort frisch gebacken. Die herzliche Gastfreundschaft der Besitzer lädt dazu ein, immer wieder 'nach Reguengo nach Hause' zu kommen.

Weitere Infos: www.reguengo.de.



Scan den QR-CODE
für unser YouTube-Video
oder gib den Link ein:
https://youtu.be/_1BgHmZ5DwY



Natasha Speck

Fakten zum Wohlfühlen

- **Kosten Yogaseminar: nur € 480,-**
 - 7 x wellBEing Vinyasa-Flows am Morgen, Aktiv-Meditation/ & Bewegung
 - 5 x wellBEing Nachmittags-Meditation, Thai Yoga & Yin Yoga Sessions
 - 1 x SPECTACULAR Happy Dance (wird die ganze Woche über geübt)
- **Kosten Unterkunft: ab € 630,-** (wird erst vor Ort gezahlt)
(Doppelzimmer pro Nacht: € 90,- / Einzelzimmer pro Nacht: € 120,-)
 - 7 Übernachtungen
 - 7 x Frühstücksbuffet
 - 5 x Abendbuffet / 1 x Picknickkorb
- Maximal 18 Teilnehmer
- Flug und Unterkunft werden individuell gebucht (Donna unterstützt hier gern): Je früher Du buchst, desto besser. Buchung Unterkunft direkt über reguengo@reguengo.com. Autos können zu dritt über Reguengo mit LUZCAR gemietet werden.
- Anmeldung zum Yogaseminar sowie Fragen zur Koordination: mail@donnadanton.de
- Detaillierte Informationen zum Angebot, Stornobedingungen usw. siehe www.donnadanton.de

Für
FRÜHBUCHER
bis zum 31.01.2019
nur € 400,-