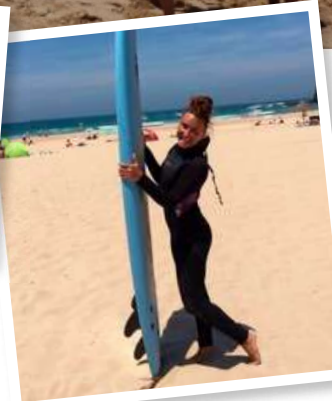


08.-15. Juni 2019 in Arrifana Beach, Portugal



Natasha Speck

4. Let it Flow Surf & Soul EDITION

Surfe das Leben!

Veränderung und Beständigkeit: Das vierte Surf & Soul Retreat zieht an einen anderen, wunderbaren Ort in Portugal und bietet dabei denselben, bekannten Dreiklang an Charme, Schwung und Entspannung. Die Yoga-, Fitness- und Tanzklassen finden auf der Dachterrasse mit fantastischem Meerblick statt.

Wir haben aber noch viel mehr Erholung und Entspannung im Angebot: Mit Meditation, Massage, Tauchen, Surfen, Stand-Up-Paddling und vielem mehr ist wirklich für jedes Gemüt und jede Stimmung etwas dabei!

SPECTACULAR Flows, Bewegung und Entspannung

Jeden Morgen starten wir mit herrlich vitalisierendem Vinyasa-Yoga oder Fun Fitness oder Tanz in den Tag. Die Nachmittage verbringen wir vor allem am Strand, wo wir die Sonne genießen, surfen und Partnerübungen machen. Du bist Anfänger? Kein Problem, wir halten immer Varianten bereit und bieten einen Anfängerworkshop an Tag 1 und (wenn nötig) 2 an. An zwei Abenden haben wir Yin-Yoga oder Thai-Yoga-Massage zur Auswahl, außerdem stehen zwei Kulturabende auf dem Programm.

Das wellBEing-Team

Donna Danton & Natasha Speck

Mit viel Energie und Humor werden Dich Donna und Natasha durch dynamische Yoga- und Tanzstunden führen. Dieses einzigartige Mutter-Tochter-Team hat jeweils einen Bachelor in Gesundheitswissenschaften, ein 200-Stunden-Yogalehrerzertifikat von Lord Vishnus Couch in Köln und zusammen verfügen sie über mehr als 40 Jahre Erfahrung im leidenschaftlichen Unterrichten von Fitness-, Tanz- und Yogakursen.



Die Let it Flow „surfers“



KONTAKT: Donna Danton
Mobile-DE: +49 (0)157 30446377
mail@donnadanton.de
www.donnadanton.de



Living Lodge – zwischen Action und Entspannung

Im kleinen, malerischen Fischerdorf Arrifana an der wunderschönen Algarveküste liegt das Living Lodge Surf Beach Resort gleich in erster Reihe zum Strand. Der südlich ausgerichtete Garten lädt ein zum Sein im Schatten, Planschen im Pool oder zum geselligen Miteinander in der Außenküche. Moderne, freundlich eingerichtete Zimmer und eine familiäre Atmosphäre laden zum Fallenlassen und Wohlfühlen ein.



Donna Danton
wellBEing

Gesamtpreis: unter € 599,-

Für
FRÜHBUCHER
bis zum 31.01.2019
nur € 320,-

Zahlen und Fakten

- **Kosten für alle Yoga-, Fitness- und Tanzklassen: nur € 350,-**
 - 6 x Übungseinheiten am Morgen (Yoga, Fitness oder Tanz)
 - 2 x Strandeinheiten (Yoga, Meditation, Massage oder Tanz)
 - 1 x Spectacular Abschlussfinale mit Yoga und Tanz
- **Kosten für die Unterkunft in Living Lodge: ab € 235,-**
7 Nächte im Zwei- oder Dreibettzimmer (insgesamt € 140,- Zuschlag für ein Einzelzimmer bzw. € 7,- pro Tag für ein Zimmer mit Bad oder Küche)
 - Eigener Weg zum 350 m entfernten Strand
 - Großer Pool im Garten & heiße Außendusche
 - Außenküche und verschiedene Restaurants fußläufig erreichbar
 - Neopren, SUP und Surfboardverleih in der Lodge
 - Professionelle Surfkurse für Anfänger, Fortgeschrittene & Experten
 - Geführte Motocross-Touren
 - SUP-, Boots-, Geländewagentouren / Tauchen / MTB-Verleih (extern)
 - Beste Konditionen für Autovermietungen
- Maximal 18 Teilnehmer
- Flug und Unterkunft müssen selbst gebucht werden (Natasha unterstützt gerne)
- Buchung Unterkunft direkt über info@living-lodge.com
- Autos werden zu dritt gemietet, je nach Flugbuchung
- Anmeldung und Fragen: mail@donnadanton.de
- Nähere Informationen zum Angebot und Storno-Bedingungen unter: www.donnadanton.de