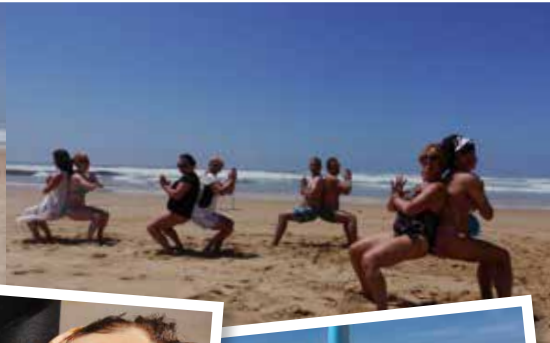


16.-23. Mai 2020 in Arrifana Beach, Portugal



5. Let it Flow Surf & Soul EDITION

Surf & Soul - Surfe das Leben!

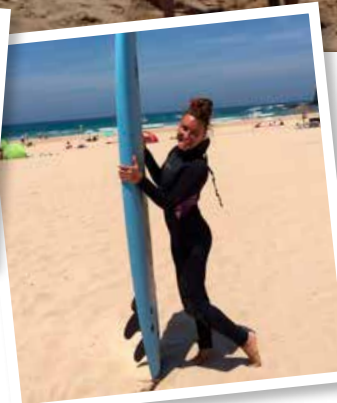
Sowohl Action als auch Entspannung gibt es beim fünften „Surf & Soul“-Retreat in Arrifana Beach. Yoga, Fitness und Tanz findet hier morgens bei herrlichem Meerblick auf der Dachterrasse statt. Nachmittags genießen wir am Strand die Sonne, surfen, machen Partnerübungen. An zwei Abenden stehen Yin Yoga oder Thai-Yoga-Massage zur Auswahl, außerdem sind zwei Kulturabende geplant. Massage und Meditation runden das Programm ab und der verbundene Atmen zieht sich wie ein roter Faden durch alle Angebote.

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.

Mutter und Tochter – ein eingespieltes Team

Mit viel Energie und Humor führen Donna und Natasha durch dynamische Yoga- und Tanzstunden. Dieses einzigartige Mutter-Tochter-Team verfügt zusammen über mehr als 40 Jahre Erfahrung im leidenschaftlichen Unterrichten von Fitness-, Tanz- und Yogakursen. Für Anfänger gibt es einen speziellen Workshop und wie immer passende Varianten der Übungen. Surf-Begeisterte kommen natürlich absolut auf ihre Kosten – aber es gibt auch genügend andere schöne Angebote. Kommt doch selbst als Mutter-Tochter-Gespann mit!



Natasha Speck

Living Lodge – zwischen Action und Entspannung

Im kleinen, malerischen Fischerdorf Arrifana an der wunderschönen Algarveküste liegt das Living Lodge Surf Beach Resort in erster Reihe am Strand. Der hübsch angelegte Garten lädt ein zum Sein im Schatten, Planschen im Pool oder zum geselligen Miteinander in der Außenküche. Dort werden wir köstlich kochen – wenn wir nicht in eines der umliegenden Restaurants essen gehen. Equipment zum Surfen kann man direkt in der Lodge leihen, Surfkurse werden für verschiedene Level angeboten. Für noch mehr Action ist mit unter anderem Motocrosstouren und Tauchen gesorgt.



Donna Danton
wellBEing

Für
FRÜHBÜCHER
bis zum 31.01.2020
nur €320,-

Zahlen und Fakten - Gesamtpreis: unter € 599,-

• Kosten für alle Yoga-, Fitness- und Tanzklassen: nur € 350,-

- 6 x Übungseinheiten am Morgen (Yoga, Fitness oder Tanz)
- 2 x Strandinheiten (Yoga, Meditation, Massage oder Tanz)
- 1 x Spectacular Abschlussfinale mit Yoga und Tanz

• Kosten für die Unterkunft:

- 7 Nächte ab € 235,- im Zwei- oder Dreibettzimmer (insgesamt € 140,- Zuschlag für ein Einzelzimmer bzw. € 7,- pro Tag für ein Zimmer mit Küche & Bad)
- 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 werden individuell gebucht (Natasha unterstützt gerne)
- Buchung / Unterkunft direkt über info@living-lodge.com
- Autos werden zu dritt gemietet, je nach Flugbuchung
- Anmeldung & Fragen: mail@donnadanton.de
- Details & Storno-Bedingungen unter: www.donnadanton.de



Die Let it Flow „surfers“



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

