

Yogasolan & Qigong - Retreat auf Mallorca

15.10. – 22.10.26



**Eine Reise zu Dir selbst
für innere Balance und mehr Gelassenheit mit**

- Seminareinheiten mit wertvollen Impulsen für mehr Achtsamkeit, Freude und Selbstbestimmung im Leben, sowie Meditationen mit Sonja
- Qi Gong, Shivaschi, die 18 sanften Gesundheitsübungen treffen auf Elemente des systemischen Naturcoachings/ Naturmentaltrainings für mehr Leichtigkeit und Resilienz im Alltag mit Doris

Zusammen erleben:

- Baden / Spaziergänge am Strand
- Einkaufen auf einem traditionellen mallorquinischen Markt
- Gemeinsames vegetarisches Kochen
- Ausflüge zu wundervollen Aussichtspunkten

Ort: Casa Yogasolan, eine ruhig gelegene Finca an der Ostküste Malloras

Seminarkosten : 590 Euro, zzgl. Verpflegung: 80 Euro, zzgl. Flug und Übernachtungen, Transfer oder Mietwagen. (Unterbringungsmöglichkeiten in der Umgebung können empfohlen werden)



Wir freuen uns auf Dich!



Sonja Brand
Yogasolan-Therapeutin
Coach für Persönlichkeits- und Bewusstseinsentwicklung
Ernährungsberaterin
Tel: +4917682258938 Email: sonja@somibra.de
www.sonjabrand-yogasolan.com

Doris Preuninger
Qigonglehrerin, Yogatherapeutin, Naturcoach
Indian Balance Instructor,
Kursleiterin für Waldbaden
Tel.: 0621 68566691 Email: preuningerdoris@gmail.com
www.naturcoaching-preuninger.de