

Gesundheitstage im Casa Yogasolan auf Mallorca



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

ES ERWARTET DICH:

- Myoreflextherapie mit Cardihaler (CO₂-Atmung) und ggf. Akupunktur
- KiD-Übungen (Kraft in der Dehnung) sowie Galileotaining
- Ayurvedische Anwendungen/ Ayurvedische Doshabestimmung
- Coaching/ Meditation/ Yogasolan – Vortrag
- Ayurvedisches Kochen/ Ayurveda – Vortrag
- Gemeinsames Frühstück und Mittagessen
- Gemeinsame Ausflüge zu besonderen Orten auf der schönen Insel

ORT: Casa Yogasolan, eine ruhig gelegene Finca an der Ostküste Mallorcas

TERMINE: Freitag, den 12.06.2026 – Mittwoch, den 17.06.26

Ausführliche Informationen sind auf der jeweiligen Homepage.

Wir freuen uns auf Dich!



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



Bärbel Mieze
Ayurveda Therapeutin
Naturkosmetikerin
Tel: +4917652562148
Tel. Spanien: +34971855144
Email: baerbel.sineu@yahoo.de
www.myoreflex-mallorca.com



Pascal Mieze
Heilpraktiker
Myoreflextherapeut
Tel: +491702222521
Tel. Spanien: +34618561324
Email: info@myoreflex-mallorca.com
www.myoreflex-mallorca.com

Einladung zu den Gesundheitstagen auf Mallorca

Wir freuen uns, euch folgende Behandlungen und Therapien anzubieten:

Myoreflextherapie und Akupunktur (Pascal Miez)

Der menschliche Organismus ist ein sich selbst regulierendes System, das durch Stress und Fehlhaltungen im Alltag aus seinem inneren Gleichgewicht gebracht wird.

Mit der Myoreflextherapie - einer manuellen Regulations- und Schmerztherapie - kann dieses Gleichgewicht wieder hergestellt werden. Durch eine spezielle Druckpunktstimulation am Muskelansatz/Muskel-Sehnen-Übergang, wird eine neuromuskuläre Regulation des gesamten Bewegungsapparats erzielt. Die Umstellungsreize veranlassen den Organismus zur Wiederherstellung einer funktionstüchtigen schmerzfreien Anatomie des Bewegungssystems, Beschwerdebilder können folglich abklingen. Eng verbunden mit dieser Therapieform ist die Reflexion des eigenen Verhaltens und eine entsprechende positive Veränderung des seelischen Befindens.

Gleichzeitig bietet die Myoreflextherapie, über das Meridiansystem, Zugriff auf alle Körperfunktionen/Organe und zeigt sich demzufolge als eine ganzheitliche Behandlungsmethode zur Schmerzregulation und Entspannung des vegetativen Nervensystems. In diesem Zusammenhang kann die Akupunktur als ergänzende therapeutische Maßnahme individuell eingesetzt werden.

KiD- und Galileotraining (Pascal Miez)

KiD – Kraft in der Dehnung – kombiniert sanfte Dehnung mit gezielten Aktivierungen der Muskelketten. So wird Bewegung bewusster, stabiler und klarer wahrnehmbar, ganz ohne Geräte und leicht in den Alltag integrierbar. Der Fokus liegt auf funktioneller Muskelspannung und dem Zusammenspiel von Muskeln und Nervensystem.

Das Galileotraining ist eine Trainingsmethode, bei der man auf einer alternierend vibrierenden Platte steht. Dadurch können Muskelkraft, Koordination, Gleichgewicht und Durchblutung verbessert werden.

Die Myoreflextherapie sowie die KiD-Übungen können durch das Galileotraining gezielt unterstützt werden.

CO2-Atmung mit dem Cardihaler (Pascal Miez)

Der moderne, meist stressige Lebensstil führt bei vielen Menschen unbewusst zu einer zu schnellen und zu tiefen Atmung. Dadurch sinkt der natürliche CO2-Spiegel und bringt den Körper aus dem Gleichgewicht. Der Cardihaler ist ein Atemgerät, das durch die Anpassung des CO2- und Sauerstoffverhältnisses zu einer ruhigeren Atmung führt. Die vegetative- sowie muskuläre Entspannung wird gefördert und die Leistungsfähigkeit dadurch verbessert.

Ayurvedische Ernährungslehre / Doshalehre (Bärbel Miez)

Ayurveda: Ayur = leben / Veda = Wissen

Ein Leben in Gesundheit, Glück, Lebensfreude und Frieden

Ayurveda ist ein altes bewährtes indisches Heil- und Gesundheitssystem – mehr als 3000 Jahre alt – mit holistischer Sichtweise, welche den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele betrachtet.

Doshas: Energie/ Lebensprinzipien, basieren auf der Tridoshatheorie VATA/PITA/KAPHA

Der Grund-Konstitutionstyp (Prakriti) wird schon vom genetischen Material der Eltern bestimmt. Von Natur aus ist das Niveau der drei Doshas ausgeglichen. Die meisten Menschen stören jedoch dieses empfindliche Gleichgewicht durch eine Ernährung, Lebensweise, durch Emotionen und andere Faktoren, die nicht ihrer Konstitution entsprechen. Deshalb neigt jeder Typ zu bestimmten Krankheiten und es ist für jeden Einzelnen sehr wichtig herauszufinden, was sein spezielles Wesen ausmacht. Nur so kann er ein Leben führen, das ihm entspricht.

Erste Voraussetzung für die Gesundheit ist, dass alle Doshas im Körper ausgeglichen sind. Ein Leben in Einklang mit den Naturgesetzen gewährleistet diese Balance. Falsches Verhalten, falsche Ernährung und viele andere Einflüsse können die natürliche Harmonie stören und führen zu Krankheiten.

Ayurvedische Massage (Bärbel Miez)

Diese speziell entwickelten Massagen beruhen auf der Lehre der vitalen Energiepunkte (MARMAS) und Energiebahnen (NADIS). Durch die wohltuende Massage mit warmem Öl werden die Marmas und Nadis stimuliert, sodass die innewohnenden Heilkräfte belebt und aktiviert werden, wirkt beruhigend auf das Nervensystem.

Coaching (Sonja Brand)

Mein Coaching basiert auf der von Isolde Heller-Bayer und Dr. Jürgen Bayer gegründeten Yogasolan© - Wissenschaft mit deren sehr wirkungsvollen Methoden, um sein Leben in Freude, Erfolg, Gesundheit und Glück selbstbestimmt gestalten zu können.

Herausfordernde Situationen kennt jeder von uns, sei es im Bereich der Familie, Partnerschaft, Beruf, Gesundheit und Gesellschaft, was sich dann in Überforderung, depressiven Verstimmungen, Burnout, den vielen Ängsten und körperlichen Symptomen bis hin zu Krankheiten zeigen kann.

All das hat einen großen Energieverlust zur Folge, was unser Immunsystem schwächt und dadurch unsere Zellen und Organe unterversorgt werden, mit entsprechender Auswirkung auf unseren Körper und unser Befinden.

Wir Menschen sind ein riesiges Bündel von Informationen, welche uns alle geprägt haben – und zwar vom Beginn unserer Zeugung an und dem schon „Davor“.

Gute, aber auch leidvolle Informationen prägen uns, welche sozusagen unsere Seele umhüllen. Bei jedem zeigt sich das individuell in der Qualität der Gedanken, Emotionen und gelebten Mustern. Somit hat jede leidvolle Situation, ihre eigentliche Ursache schon lange Zeit vor deren Ausbruch.

Die Ursachen, die es zu erkennen gilt, liegen oft in der Kindheit wie zum Beispiel: Verlust einer lieben Person, Unterdrückung durch Personen, wodurch Versagensängste bis heute entstehen oder andere Ängste wie – Verlustängste, Angst vor Versagen, Angst die Anerkennung und das geliebt werden zu verlieren, Finanzängste, Angst vor Krankheit und Tod usw.

Diese Eigenschaft der Angst zieht weitere niedere Eigenschaften an, welche den Körper zusätzlich schwächen und wertvolle Lebensenergie verbrauchen.

Mit der einzigartigen Yogasolan© - Methode ist es möglich, die eigentliche Ursache und Zusammenhänge der eigenen leidvollen Situationen zu erkennen und zu verändern.

Im Rahmen meines Coachings ist es das Ziel, die Ursachen zu erkennen und mit Hilfe eines „neuen Denkens“ diese durch hohe Informationen zu ersetzen. Das bedeutet, die bislang gelebte Denk- und Handlungsweise zu erkennen und zu lernen, wie diese nun verändert werden kann. Es wird gemeinsam eine neue Lebensweise erarbeitet, welche eine gesunde Ernährung beinhaltet, sowie eine gute Beachtung und Gestaltung des Körpers und der Seele, sowie eine neue Zielrichtung des Lebens.

Durch tiefgehende Meditationen, welche den Zugang zum großen Pool des absoluten Seins ermöglicht, gewinnt der Mensch immer mehr Informationen, um sein Leben mit höherem Bewusstsein, in Glück, Erfolg und Gesundheit zu gestalten.

Weitere Informationen, auch zum Multiwellen Oszillator: www.sonjabrand-yogasolan.com

Die Anreise

... ist individuell zu buchen.

Der Anreisetag ist am Freitag, den 12.06.2026

Am Abend des Anreisetages findet die gemeinsame Begrüßung und ein erstes Kennenlernen statt. Wir beginnen am nächsten Morgen mit einem gemeinsamen ayurvedischen Frühstück und den verschiedenen Behandlungen.

Alle Anwendungen finden in der „Casa Yogasolan“ statt, einer ruhig gelegenen Finca an der Ostküste Mallorcas, eingebettet in der typisch mallorquinischen Natur, mit vielen Plätzen zum Erholen und Rückzug.

Die Gesundheitstage enden am Mittwoch, den 17.06.2025 mit einem gemeinsamen kleinen Mittagessen und einer Abschlussmeditation.

Für die Unterbringung in unmittelbarer Umgebung gibt es folgende Möglichkeiten:

Agroturisme Hotel Sa Vall de Son Macia

Tel/ Fax: 0034 971 55 42 79 Mail: info@savalldesonmacia.com

Finca in Son Macia (direkt unterhalb und in unmittelbarer Nähe der Casa Yogasolan; für 4-6 Personen geeignet) <https://www.vrbo.com/495903ha>

Für Fragen und Empfehlungen: Sonja Brand

Tel. +49 176 / 82258938 Mail: sonja@somibra.de

Bitte die Unterkunft, sowie die Anreise nach Mallorca nach eigener Wahl direkt buchen.

Die Kosten für die Gesundheitstage

2x Myoreflextherapie (ggf. mit Akupunktur)

2x Cardihaler (CO2-Atmung)

2x Galileotaining

1x KiD-Übungen

2x Coaching

2x Meditation

1x Yogasolan-Vortrag

1x Ayurvedische Massage

1x Doshaberatung

1 bis 2x Anwendung im Multiwellen-Oszillator zur Energievitalisierung

Täglich ayurvedischer Frühstücksbrei

2x Mittagsbuffet

Ayurvedischer Kochkurs mit gemeinsamem Essen

1x Ayurveda-Vortrag

Verschiedene Ausflüge



Pro Person gesamt 740,00 Euro

Für jeden Teilnehmer wird ein individueller Behandlungsplan zusammengestellt.

Bei Interesse freuen wir uns über eine verbindliche Anmeldung mit nachfolgendem Formular und Bezahlung des Gesamtbetrags.

Bitte folgende Bankverbindung verwenden:

Kontoinhaber: Bärbel Mieze

IBAN: DE 58 6545 0070 0007 1956 95

Kreditinstitut: Kreissparkasse Biberach

Der Flug und die Unterkunft sind gesondert zu buchen und zu bezahlen.

Für weitere Informationen stehen wir gerne zur Verfügung:

Bärbel Miez

Telefon Spanien: +34 971 8551 44

Mobil Deutschland: +49 176 5258 2148

E-Mail: baerbel.sineu@yahoo.de

Sonja Brand

Mobil +49 17682258938

Mail: sonja@somibra.de

www.sonjabrand-yogasolan.com

Anmeldung für die Gesundheitstage auf Mallorca

Bitte ausfüllen und senden an Bärbel

Miez: baerbel.sineu@yahoo.de

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Gesundheitstage an.

Freitag, den 12.06. bis Mittwoch, den 17.06.2025



Name / Vorname:

Straße / Hausnummer:

PLZ / Wohnort:

Telefon / Mobil:

E-Mail:

Ort / Datum:

Unterschrift: