

# Yogasolan & Qi Gong - Tai Ji-Retreat auf Mallorca

25.09.24 - 30.09.24



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

- Seminareinheiten mit wertvollen Impulsen für mehr Achtsamkeit, Freude und Selbstbestimmung im Leben
- Meditationen, Atem- und Entspannungsübungen
- Qi Gong & Tai Ji
- Hinweise für eine gesunde Lebensweise und Ernährung

### 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 Mallorcas

**Seminarkosten:** 590 Euro (inkl. Verpflegung) zzgl. Flug, ggf. Mietwagen und Übernachtungen.  
(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](mailto:sonja@somibra.de)  
[www.sonjabrand-yogasolan.com](http://www.sonjabrand-yogasolan.com)

Dr. Sabine Eckert-Rectanus  
Yogasolan-Therapeutin  
Coach für Persönlichkeits- und Bewusstseinsentwicklung  
Qi Gong Kursleiterin und Tai Ji Lehrerin  
Tel: +491712804741 Email: [lebensglueck@yogasolan.de](mailto:lebensglueck@yogasolan.de)  
[www.lebensglueck-yogasolan.de](http://www.lebensglueck-yogasolan.de)