ॐ NIAMASTE



YOGA ESCAPE MALLORCA

Morning Practice · Masterclasses · Me Time

16.–23. Oktober 2027 · Son Manera Retreat Finca, Montuïri

Eine Woche Yoga. Sonne. Bewegung. Entspannung. Und ganz viel Zeit für dich.

Morgens gemeinsam auf die Matte, ausgewählte Masterclasses – und dazwischen gehört Mallorca dir.

11 Einheiten	7 Nächte	ab € 1.600
6 Morning Practices + 5 Masterclasses	Retreat Finca auf Mallorca	Unterkunft + Yoga-Paket

Yoga & Mallorca – mit Raum für dich

Diese Woche läuft parallel zur NIAMASTE 50h Ausbildung. Für die Retreat-Gruppe öffne ich ausgewählte Praxisstunden und Masterclasses. Du genießt das Yoga-Programm, ohne an den Theorie- oder Teaching-Blöcken der Ausbildung teilzunehmen.

So bleibt zwischen den Einheiten bewusst Zeit für Pool, Insel, Ausflüge, Ruhe und alles, worauf du gerade Lust hast.

YOGA-PAKET € 350 · EARLY BIRD € 320 bis 31.01.2027

Kleine Gruppe · persönliche Begleitung · viel freie Zeit

WAS DICH ERWARTET

Kein starrer Stundenplan – sondern eine abwechslungsreiche Yoga-Woche, die sich stimmig in die Ausbildung und das Retreat-Leben auf Son Manera einfügt.

MORNING PRACTICE

6 Einheiten am Morgen

Functional Yoga · Mobility · Strength · Body Awareness · Flow & Breath

MASTERCLASSES

5 besondere Sessions

Move • Feel • Flow · Deep Stretch · Fascia Release · Slow Flow · Integration

Deine Yoga-Woche kann enthalten

- Functional Yoga & Mobility – funktionell bewegen, mobilisieren und kräftigen
- Body Awareness & Breath – den eigenen Körper bewusster wahrnehmen
- Flow & Music – kreative, fließende Praxis mit Gefühl
- Deep Stretch & Fascia Release – Länge, Entspannung und Regeneration
- Slow Flow & Integration – runterfahren, loslassen und nachspüren

DEINE BEGLEITUNG



Alexandra Schilken · NIAMASTE

Yogalehrerin · Ausbilderin · NIA Teacher · Group Fitness Instruktorin

Ich liebe Yoga, das nicht nach einer perfekten Form sucht, sondern Menschen dort abholt, wo sie gerade sind. In dieser Woche verbinde ich funktionelle Bewegung, Körperwahrnehmung, Flow, Musik und Regeneration – mit viel Raum für deine eigene Erfahrung.

Move. Feel. Flow. Auf deine Art.

FÜR WEN?

Für Yogapraktizierende aller Levels, die Bewegung und Erholung verbinden möchten. Du brauchst keine Yogalehrer-Ausbildung und musst nicht an der parallel stattfindenden 50h-Ausbildung teilnehmen.

Du entscheidest selbst, wie viel Mallorca neben dem Yoga in deine Woche darf.

WOHNEN & PREISE

Son Manera Retreat Finca · 16.–23. Oktober 2027 · 7 Nächte

Für diese Woche gelten die Hochsaisonpreise von Son Manera. Die Unterkunft wird gemeinsam mit dem Retreat gebucht; die spanische Ökotaxe ist zusätzlich vor Ort zu bezahlen.

ZIMMER	7 NÄCHTE	GESAMT MIT YOGA
Doppelzimmer / Bungalow	**€ 1.250**	€ 1.570 EB / € 1.600 regulär
Superior Zimmer	**€ 1.341**	€ 1.661 EB / € 1.691 regulär
DZ / Bungalow mit Terrasse	**€ 1.362**	€ 1.682 EB / € 1.712 regulär
Kleines Einzelzimmer	**€ 1.390**	€ 1.710 EB / € 1.740 regulär
DZ / Bungalow Alleinnutzung	**€ 1.460**	€ 1.780 EB / € 1.810 regulär

EB = Early Bird mit Yoga-Paket € 320 bis 31.01.2027. Danach Yoga-Paket € 350. Flug/Anreise und Ökotaxe sind nicht enthalten.

DEIN YOGA-PAKET

- ✓ 6 Morning Practices
- ✓ 5 Masterclasses / Special Sessions
- ✓ Persönliche Begleitung
- ✓ Kleine Retreat-Gruppe
- ✓ Freie Zeit zum Genießen

GUT ZU WISSEN

- Check-in ab 15:00 Uhr
- Check-out bis 11:00 Uhr
- Vegetarische/vegane Verpflegung auf der Finca
- Anreise individuell
- Ökotaxe vor Ort

MALLORCA · YOGA · ME TIME

16.–23. Oktober 2027 · Son Manera Retreat Finca

www.niamaste.ch · info@niamaste.ch · @alexandra_niamaste

Move. Feel. Flow. Und dazwischen: Mallorca.