

DÖRTE MÜTZLITZ & FLORIAN GRONEN

BewegungSpielRaum

INSELAUSZEIT AUF MALLORCA



BEWEGUNGSSPIELRAUM - INSELAUSZEIT

Bewegung Achtsamkeit Loslassen

14. bis 21. OKTOBER 2017

„Leben ist Bewegung, Bewegung ist Leben“, ist der Leitsatz des Begründers der Osteopathie Dr. Still.

Wir erfahren und erobern auf der Insel spielerisch einen Raum erweiterter und neuer Bewegungen. Euch erwartet eine wohltuende Woche Inselauszeit auf Mallorca im Rhythmus von individuell abgestimmten Aktivitäten, Ruhe und Stille, Achtsamkeit, gutem Essen, Inspirationen zu träumen, liebevollen Begegnungen und schönen Aussichten bei Sonne und Meer.

Wir halten das Rad des Arbeitsalltages an und beginnen eine Reise zu mehr Aufmerksamkeit auf die eigenen Bedürfnisse und zu spielerischer Lebensfreude sowie kraftvoller Energie und Aktivität.

Während unserer Inselauszeit wollen wir einen Bewegungsspielraum kreieren, in dem es uns gelingt, einen Ausgleich zum hektischen Alltag zu schaffen, uns tiefer zu verankern und Körper, Geist und Seele wieder liebevoll in Einklang zu bringen. Weg und Ziel ist das Ankommen im Hier und Jetzt des gelebten und bewussten Augenblicks.



AKTIVITÄT UND ERHOLUNG AUF MALLORCA

Bewegung Achtsamkeit Loslassen

TAGESABLAUF UND INHALTE

Jeder Morgen wird durch Yoga, Meditation und Ingwerwasser am Strand oder auf der Dachterrasse unseres Inselhauses Casa Rosamar begrüßt.

An vier Tagen werden wir in die Bewegung gehen:

- Wanderungen im wundervollen Naturschutzgebiet Llevant. Die Routen beginnen direkt am Haus entlang der Küstenhügel, teilweise über alte Pilgerwege.
- Radfahren längs einer alten Bahnstrecke zwischen Küstenblicken und Bergland.
- Mit dem Kanu durch die Küstenlandschaft paddeln.

Der erste Tag ist dem Kennenlernen gewidmet. Ein erster Spaziergang führt uns durch das Fischerdorf Cala Ratjada zum Leuchtturm.

Einen Tag nutzen wir komplett für das Entgiften und die Entspannung. Im Focus stehen Detoxgetränke, Reinigungsrituale, Atemübungen, Ausleitungs-Massagen und Ruhezeiten.

An zwei Abenden finden wir uns in der Gruppe für spezielle Körperübungen und Information über die Themen Körper/Schmerzen/Verspannungen zusammen.

Freiräume am Nachmittag können alternativ am Strand, auf der eigenen Terrasse oder bei einem gemütlichen Café con Leche im Ort genutzt werden. Tennis- und Golfplätze sind leicht zu erreichen.

ÜBERNACHTUNG UND VERPFLEGUNG

Der gute Ort und das wunderbare Essen

REFUGIUM UND KULINARISCHER GENUSS

Das Casa Rosamar ist für eine Woche unser zu Hause und ist exklusiv für uns gebucht. Alle Zimmer sind Doppel-Schlafzimmer mit zwei Betten und Dusch-Bad. Die **Schlafzimmer** befinden sich in Apartments mit Küche, Wohnzimmer und einer eigenen Terrasse. Maximal sind 2 Doppel-Schlafzimmer in einem Apartment.

Neben der grossen Dachterrasse laden zwei Gemeinschafts-Lounges zum Entspannen und zum Geniessen des Ausblicks auf die einzigartige Landschaft ein.

Halbpension: Am Anreise-Samstag werden wir gemeinsam ein erstes gemütliches Abendessen erleben. Das kulinarische Angebot beinhaltet weiterhin ein reichhaltiges Frühstück sowie ein späteres Mittagessen. Die Essenszeiten können variieren, je nach geplanten Unternehmungen und Abläufen und Bedarf der Gruppe.

