

Yoga-Retreat im 4-Sterne-Superior-Hotel Bonsol in Illetas/Mallorca

Kopfstand, Kobra oder Krieger?



Alltagsstress vergessen, dem Körper etwas Gutes tun und die eigene Mitte finden - das können die Teilnehmer eines Yoga-Retreats im Hotel Bonsol in Illetas/Mallorca. Yoga-Lehrerin Sarah Jane Gooderson leitet den Kurs von 18. bis 21. Oktober 2018. Mit Übungen und Tipps zu Körperspannung und Konzentration führt sie die Yogis zu innerer Balance. Auf dem Plan stehen mehrere Yoga-Einheiten pro Tag, ob am Strand oder im subtropischen Garten zwischen Oleander und Olivenbäumen. Für die passende kulinarische Begleitung sorgt der Hotelkoch des Bonsol mit gesunder, ausgewogener Mittelmeerkost. Eine gemeinsame Küstenwanderung rundet das Programm ab. Zwischendurch bleibt genug Zeit zum Entspannen, ob im Wellness-Bereich oder der hoteleigenen Badebucht. Zudem

verkehrt regelmäßig ein Bus vom 4-Sterne-Superior-Haus zur Insel-Hauptstadt Palma. Der englischsprachige Workshop richtet sich an Anfänger wie Fortgeschrittene und kostet 697 €/Pers. inkl. 3 ÜN im DZ mit VP und Spa-Anwendung. www.hotelbonsol.es

Foto (download): Yoga-Stunden am Meer und unter Palmen erwarten die Retreat-Teilnehmer im Hotel Bonsol nahe Palma/Mallorca im Oktober 2018. Bildnachweis: AHM PR

Weitere Auskünfte und Buchung

Hotel Bonsol Paseo de Illetas 30 E-07181 Illetas/Mallorca Balearen/Spanien
Fon +34 971 402111 bonsol@hotelbonsol.es www.hotelbonsol.es

Das 4-Sterne-Superior-Hotel Bonsol in Illetas auf Mallorca liegt nur acht Kilometer vom Zentrum Palmas entfernt. Das familiengeführte Hotel ist eines der wenigen auf den Balearen mit eigenem Badestrand. Drei Swimmingpools, 143 Zimmer, Suiten und Beach Villen, zwei Restaurants, ein Tennisplatz, eine Squash-Anlage, eine Minigolf-Anlage, Spielplätze und ein Beauty- und Wellness-Center sind in einen 8.000 Quadratmeter großen subtropischen Garten gebettet. Golf-Fans freuen sich über den 18-Loch-Golfplatz Bendinat, der in Reichweite liegt.

Pressekontakt

Ricarda Seitz-Irlesberger

+49 8807 21490-25

ricarda.seitz@hermann-meier.de

Jessica Harazim

+49 8807 21490-15

jessica.harazim@hermann-meier.de

Angelika Hermann-Meier PR

Lachener Straße 4

D-86911 Diessen am Ammersee

+49 8807 21490-0

info@hermann-meier.de

www.hermann-meier.de