

# YOGA

## auf Formentera

mit Brigitte Blanka  
(Vinyasa Flow Yoga und Deep and Slow)



### Es riecht nach Kiefern, Rosmarin und Meer.

Formentera liegt da wie gemalt. Die 'Karibik des Mittelmeers', wie die kleinste und zugleich wärmste Baleareninsel genannt wird, ist bekannt für die wunderbaren weissen Strände, die besondere Flora und Fauna und das glasklare, türkisfarbene Meer. Wer Ruhe und Erholung sucht, die Natur liebt, Wärme, aber keine Hitze mag und gerne mit dem Rad unterwegs ist, ist hier im Mai genau richtig.

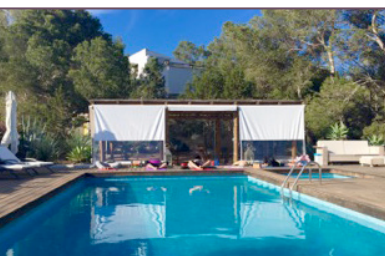
La Hacienda ist ein kleines, idyllisches, frisch renoviertes Resort mit vier stilvollen Bungalows und einer schönen Villa, einem grossen Pool und Whirlpool mit gemütlichen Sonnendecks und ruhigen Ecken zum Entspannen, Lesen und Träumen. Die italienischen Privatköche Liana und Fabio verwöhnen uns mit einer frischen, abwechslungsreichen, vegetarischen Küche.

Das kleine Paradies liegt in der ruhigen Cala d'Embaster mitten in der Natur, nur 150m von einer spektakulären Steilküste und kleinen Badebuchten entfernt. Kilometerlange Küstenwanderungen bis zur Hochebene La Mola mit atemberaubender Aussicht beinahe über die ganze Insel sind direkt von La Hacienda aus möglich. Auf Formentera ist das Fahrrad immer noch das Hauptverkehrsmittel.

Wir beginnen den Tag mit Pranayama und einer dynamischen, stärkenden Yogapraxis in der Lounge am Pool. Fließende, kreative

Sequenzen im Rhythmus unseres Atems öffnen und zentrieren uns und lassen uns immer tiefer in die entstehende Energie eintauchen. Es entsteht ein Gefühl von innerem Frieden und Verbundenheit auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Nach dem reichhaltigen Frühstücksbuffet ist genügend Zeit, die Insel zu Fuss oder mit dem Fahrrad zu erkunden. Am frühen Abend tauchen wir in eine ruhige Yogapraxis ein mit Pranayama und einer ausklingenden Meditation. Sanfte, länger gehaltene Dehnungen am Boden sind eine ideale Ergänzung zum dynamischen Yoga der Morgenpraxis. Wir erfahren den Körper als einen Tempel der Ruhe und der Kraft und verbinden unser Bewusstsein immer tiefer mit unserer inneren Essenz.

Ein köstliches 3-Gänge-Menü mit Wasser und einem Glas Wein inklusive gibt es um 20 Uhr. Den ganzen Tag stehen Obst und Wasser zur Verfügung. Zwischen den Yogaeinheiten oder auch am freien Tag gibt es viel zu entdecken auf Formentera: 19 grüne Fahrradrouten, die durch wunderschöne Landschaften führen: durch Weinfelder, Dünen und geschützte Pinienwälder, zu geheimnisvollen Höhlen, Salinen mit Flamingos, urigen Fincas, idyllischen Fischerdörfern und Traumstränden wie die Platja Mitjorn mit der legendären Blue Bar, zu alten Wachtürmen und Steilküsten mit Nistplätzen von Seeregenpfeifern und Sturmtauchern. Oder einfach das Licht und die Wärme mit einem Drink ganz entspannt am Pool geniessen.....



## 13.05. - 20.05.2018

**999,- Euro zu dritt im Bungalow**

(ein DZ mit trennbaren, sehr bequemen Betten, ein Schlafsofa im Wohnzimmer, kleine Küche und Bad)

**1099,- Euro im Doppelzimmer**

**1.559,- Euro im Einzelzimmer**

**Leistungen:** Unterkunft in La Hacienda und vegetarische Verpflegung (Frühstücksbuffet und Abendessen, an zwei Tagen nur Frühstück), Vinyasa Flow und regeneratives Yoga.

**Nicht enthalten:** Anreise. Gerne gebe ich Tipps zur Flugbuchung ab 149,- Euro München - Ibiza. Vegane/glutenfreie Ernährung möglich. Anzahlung in Höhe von 400,- Euro bei Anmeldung. Einen Monat vor Reisebeginn wird der Restbetrag fällig. Anteilige Kosten bei Stornierung (bis 2 Monate vor Reisebeginn: 400,-, danach 100%) Eine Reiserücktrittsversicherung wird empfohlen, z.B. bei [www.secure-travel.de](http://www.secure-travel.de)

**Anreise:** Vom Flughafen in Ibiza per Bus (ca. 3 €, ca. bis zu 30 Min.) oder Taxi (ca. 15 €, ca. 10 Min.) zum Hafen (puerto Formentera). Ticket für die nächste Fähre (ca. 25 €, Aquabus 15 €) und je nach Tageszeit ein Getränk mit Aussicht auf die Altstadt von Ibiza zu sich nehmen und auf die Fähre warten, die alle 15 Min. ablegen. Die Überfahrt dauert je nach Fähre 25 - 60 Min. und muss nicht vorher gebucht werden. Die aktuellen Fahrzeiten gibt es hier: [www.proximoferry.com](http://www.proximoferry.com)  
Vom Hafen auf Formentera per Taxi (ca. 15-20 €, ca. 10-15 Min.) zur La Hacienda. Die Taxifahrer kennen die Adresse.  
Kleine Gruppe: 14 bis maximal 18 Teilnehmer.

