

Mallorca Auszeit

EINE WOCHE FÜR RESILIENZ UND SELBSTFÜHRUNG

TANZ · STIMME · YOGA · REGENERATION

SONNTAG
09. MAI
ANKOMMEN

Individuelle Anreise

Ab 14:00
Check-in
auf der Finca
Can Feliu

Zeit zum Einrichten
und Ankommen

18:00 – 19:00
Begrüßung &
Kennenlernen

19:30
Abendessen
auf der Finca



MONTAG
10. MAI

7:30 – 8:15
Yoga

8:30 – 9:30
Frühstück

10:30 – 11:30
Tanz

11:45 – 12:45
Gesang / Stimme

13:00 – 16:00
Mittagsauszeit

16:00 – 17:00
Körperkräftigung &
Regeneration

19:30
Abendessen
auf der Finca

DIENSTAG
11. MAI

7:30 – 8:15
Yoga

8:30 – 9:30
Frühstück

10:30 – 11:30
Wahrnehmung & Natur

11:45 – 12:45
Gesang / Stimme

13:00 – 16:00
Mittagsauszeit

16:00 – 17:00
Tanz

19:30
Abendessen
auf der Finca

MITTWOCH
12. MAI

7:30 – 8:15
Yoga

8:30 – 9:30
Frühstück

10:30 – 11:30
Tanz

11:45 – 12:45
Gesang / Stimme

13:30
Ausflug ans Meer
mit Massage & Yoga

Im Anschluss
individuelle Zeit
(Strand, Natur,
Entdecken & Ruhe)

Zeit für dich.

DONNERSTAG
13. MAI

7:30 – 8:15
Yoga

8:30 – 9:30
Frühstück

10:30 – 11:30
Körperwahrnehmung

11:45 – 12:45
Gesang / Stimme

13:00 – 16:00
Mittagsauszeit

16:00 – 17:00
Tanz

19:30
Abendessen
auf der Finca

FREITAG
14. MAI

7:30 – 8:15
Yoga

8:30 – 9:30
Frühstück

10:30 – 12:30
Abschluss &
Zusammenführung
aller Rituale

17:00
Weinprobe
auf der Finca

19:30
Gemeinsames
Barbecue-Abendessen
auf der Finca

SAMSTAG
15. MAI
ABREISE

8:30 – 9:30
Frühstück

Bis 12:00
Check-out

Individuelle Abreise

