

WWW.FINCA-AMAPOLA.COM

NIF: B16780603

TELEFON +34 634 310 007

CARRER DE SA RÁPITA • 07630 CAMPOS •
MALLORCA



Yoga Retreat

auf der Finca Amapola
mit Angelika & Alexandra

25.03.2023 - 01.04.2023

jetzt anmelden unter hotel@finca-amapola.com



ab
1099,-

Freude und Spaß mit Yoga und Workshops vom 25. März bis 1. April 2023

Ihr Lieben,

als wir die wunderschöne Finca Amapola im Jahr 2021 übernommen haben, war meine Vision hier einen Ort mit sehr viel positiver Energie zu kreieren. Ein Ort wo Menschen sich treffen, zusammen Spaß haben, schöne Gespräche führen und jeder einzelne in seiner Persönlichkeit weiter reifen darf.

In dieser Woche bieten wir Euch viele unterschiedliche Yogaeinheiten, Workshops, Lagerfeuer, Tanz, leckeres Essen, und auch eine Prise Bewusstseinsweiterung an.

Ich, Angelika, bin mittlerweile 15 Jahre aus tiefster Überzeugung Heilpraktikerin, und an oberster Stelle für Heilung steht für mich ein ganz bestimmtes Thema:

Dies ist die Lebensfreude!

Unter diesem Motto werden wir unseren Körper beim Yoga spüren. Wer Lust hat, kann verschiedene Therapien ausprobieren, wie z.B. ein Detox Fußbad oder eine Photonwave Therapie.

Wir verwöhnen Euch mit leckerem Essen aus dem hoteleigenen Gemüsegarten, Eiern von unseren Hühnern, und wer möchte, kann sich natürlich auch ein Gläschen Wein oder Cava sich genehmigen.

Wir sprechen über unser Seelchen und den Geist, alles mit einer Portion Leichtigkeit. Gedanken, Erfahrungen und Austausch sollen diese Zeit bereichern, die ich mit ein paar Workshops als Anregung begleite (wie z.B. Selbstliebe, Abgrenzung).

Es soll eine ganz besondere Woche werden, die wir miteinander verbringen. Mit viel Spaß, ganz viel Lachen und wunderschönen Gesprächen.

Wir freuen uns auf Euch.

Herzliche und sonnige Grüße
Angelika, Alexandra, und das Team Amapola





*"Wir laden Dich ein zu einer ganz besonderen
Yoga Woche voller Workshops, Entspannung,
Verbundenheit zu Körper, Seele und vielem
mehr."*

In unserem Yoga Retreat hier auf der Finca Amapola verbinden wir
Yoga-Einheiten mit Workshops, viel Ruhe und gemeinsamen Abendessen.

Noch einmal tief einatmen und ausatmen und ein Gefühl der vollkommenen
Zufriedenheit erlangen.

Was Dich erwartet?

- Eine Woche täglich Yoga - Einheiten mit Alexandra
- Ausflüge,
- Essen auf der Finca,
- ein wunderschönes Hotelzimmer mit eigener Terrasse oder Balkon,
- einen großen Pool,
- viel Ruhe und Gelassenheit
- schöne Gespräche
- Spaß und Freude

Warum Yoga Retreat?

Die Philosophie hinter einem Yoga-Retreat steht für ein langsamer werden und
Stress loslassen. Im besten Fall kann eine Woche Yogurlaub Dir neue Klarheit
schaffen, vielleicht findest Du Antworten, pure Entspannung, neue Verbundenheit
zu Körper und Seele, Inspirationen und vieles mehr.



Wer Yoga übt, entfernt
das Unkraut aus dem
Körper, sodass der
Garten wachsen kann
– B. K. S. Iyengar

ANGELIKA GUTBROD

HEILPRAKTIKERIN & HEILPRAKTIKERIN
PSYCHOTHERAPIE (HPG)
& NATURHEILKUNDE



Tourismusfachfrau (FH), Heilpraktikerin für Psychotherapie und Naturheilkunde, Klinghardt Therapeutin und viele weitere Therapieausbildungen. Inhaberin der Finca Amapola, vierfache Mutter und auch schon Großmutter. Ein Sammelsurium an Erfahrungen in 57 Lebensjahren, die viele Bücher füllen würden. Immer mit großen Ideen, Träumen und Zielen unterwegs.

Angelika



ALEXANDRA BOEHNKE

YOGA



Alexandra unterrichtet nicht nur Yoga, sondern sie lebt Yoga. Im Sommer 2022 hat Alexandra viele Einheiten Yoga bei uns auf der Finca Amapola unterrichtet, und alle Teilnehmer waren immer begeistert. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, alle Teilnehmer konnte sie auf die Yogareise mitnehmen. Es wurde viel gelacht und manchmal auch gestöhnt.

Alexandra

ALEXANDRA

YOGA



Mein Name ist Alexandra Boehnke.

Ich bin in Reutlingen geboren und aufgewachsen und lebe seit 2017 auf Mallorca.

Während meiner nebenberuflichen Tätigkeit als Fitnesstrainer habe ich die ersten Erfahrungen mit dem dynamischen Yogastil Vinyasa Power Yoga gemacht.

Das Feuer für Yoga wurde allerdings erst später so richtig entfacht. 2013 entschloss ich mich dann dazu die 200h Grundausbildung als Vinyasa-Power-Yoga-Lehrerin bei der Vinyasa Power Yoga Akademie zu beginnen, die ich 2015 erfolgreich abschloss. Seitdem unterrichte ich Yoga und habe an mehreren Fortbildungen und Workshops teilgenommen. (z.B. Spiraldynamik und Yoga bei Irene Timm, Power Yoga Training bei Bryan Kest und Yin Yoga).

2018 erfüllte ich mir einen grossen Wunsch und reiste für einen Monat nach Indien, um am 200h Residential Yoga Teacher Training Program in Mysore teilzunehmen und die erste Serie des Ashtanga Yogas zu erlernen.

Was Euch erwartet:

Es ist mein Wunsch meine Liebe zum Yoga mit Freude und Leichtigkeit mit euch zu teilen. Meine Yogastunden sind abwechslungsreich, dynamisch und humorvoll. Es ist mir wichtig, dass ihr wieder in Kontakt mit euch selbst tretet und das Gefühl für euren Körper wieder erlernt.

Wir werden Vinyasa Power Yoga praktizieren. Das ist in dynamischer, fließender Yogastil der frei von Dogmen und Zwängen ist. Das bedeutet, die einzelnen Asanas (Haltungen) werden nicht statisch nacheinander praktiziert, sondern in einem dynamischen Flow miteinander verbunden.

Die Atmung spielt dabei eine wichtige Rolle. Atmung und Bewegung werde miteinander verbunden und in Einklang gebracht.

Ich freue mich auf eine Woche voller Energie, Zufriedenheit und Gemeinschaft.

Ich freue mich Euch auf der Reise zu Eurem Ich zu begleiten.

Bis bald,

Alexandra





Vinyasa Power Yoga besteht aus

1. Bewegungen und Atmung fließen synchron: Die dynamischen Asanas sind mit einer kontrollierten Atemtechnik kombiniert, die sogenannte Ujjayi Atmung. Dabei gilt der Grundsatz, dass die Bewegungen immer der Atmung folgen und nicht umgekehrt.
2. Alles ist im Fluss: Beim Vinyasa Yoga wird dem Weg von einer zur nächsten Körperhaltung genauso viel Aufmerksamkeit geschenkt wie den Asanas selbst. Alle Elemente sind miteinander verknüpft, woraus sich ein Flow ergibt.
3. Vinyasa Power Yoga ist kreativ und frei: Es gibt wiederkehrende Asanas, aber keine festen Übungsabfolgen. Yogalehrer sind in der Gestaltung ihrer Flows vollkommen frei, so dass du immer wieder neue Trainingsreize bekommst.

Einzelsessions mit Angelika

- Familienaufstellung
- EFT- MFT - TFT
- Psychokinesiologie
- Systemische Therapie
- Regulationsdiagnostik
- Energetische Arbeit

FINCA AMAPOLA

EINE OASE WO DEINE SEELE ZUR RUHE
KOMMT UND DU RICHTIG AUFTANKEN KANNST



IT'S ALL ABOUT YOU

Die Finca Amapola ist ein wunderschönes Stück Land im Süd Osten von Mallorca, mit ca. 200 Palmen, Obstbäumen, Gemüsegarten, und vielen Hühnern. Ein Ort der zum Ankommen, Sein und Leben einlädt. Ein Ort der viele Möglichkeiten bietet, so wie es für jeden richtig ist. Ob einfach nur am Pool liegen, die Sonne und das kühle Nass genießen, Yoga machen, an unserem Fitnessgerät trainieren, das Tanzbein schwingen oder tiefe Gespräche führen.

Unsere Finca ist auch ein idealer Ort um Ausflüge zu unternehmen. Zum Strand sind es nicht mehr als 10min, nach Santanyi zum Markt sind es nur 15min, oder auch nach Palma braucht Ihr nur 30min.

Gerne könnt Ihr Euch auch (gegen Entgelt) ein Moped ausleihen, ein Fahrrad oder ein Standup Paddle.

Unser Motto "It's all about you" lädt Dich dazu ein, genau das zu tun was Du in Deinem Urlaub machen möchtest, und unser Team unterstützt Dich dabei, wo wir können.

PROGRAMM/LEISTUNGEN INKLUSIVE

- Shuttle von und zum Flughafen
- 7 Übernachtungen im geteilten DZ
- Welcome Abend mit Vorstellungsrunde
- Täglich morgens eine Yoga-Einheit
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Mittags Obstplatten/ganztägig Wasser und Tee
- Abendessen auf der Finca
- 3x Fußbad mit Photonwave zur Entgiftung
- Workshops mit Angelika
- 3x Abends Yoga-Einheiten
- Tanzabend

Nach Wunsch

- Sauna
- Lagerfeuer

Optional

- 3 x Strandtransfer
- 1 x Transfer nach Santanyi zum Markt

Zusätzlich buchbar

- Massagen
- Lichtbett
- Einzelsitzungen mit Angelika
- Yoga Einheiten alleine mit Alexandra
- Friseur
- Wildkräuterwanderung auf der Finca (mind. 6 Teilnehmer); bitte vorher darauf ansprechen
- Kakaozeremonie

Preis pro Person ab: € 1099,- (nicht enthalten Öko Touristensteuer)



NICHT ENTHALTEN

- Öko Touristensteuer der Balearern von 2,20€ pro Person/pro Tag

WEITERE BUCHBARE LEISTUNGEN

DOPPELZIMMER LAVANDA/ HORTENSIA/ BAMBU/ GIRASOL im Preis enthalten

Doppelzimmer zur Alleinbenutzung mit eigener Dusche/WC und Terrasse
€ 200,-

JUNIOR SUITE JAZMIN

Charmante Junior Suite mit großem Balkon, Wohn-Schlafzimmer mit Duschbad und sep. WC zur Alleinbenutzung € 490,-
p. P. pro Woche € 175,-

JUNIOR-SUITE MARGARITA

große Terrasse mit Whirlpool, Schlaf- und Wohnbereich, Duschbad mit WC zur Alleinbenutzung € 690,-
p. P. pro Woche € 200,-

MAISONETTE SUITEN TULIPAN/ HIEDRA

großes Wohnzimmer (1.Etg.) mit Balkon, Duschbad und sep. WC, Schlafzimmer auf Ebene des gemeinsamen Pools zur Alleinbenutzung € 490,-
p. P. pro Woche € 175,-

SUITE BOUGAINVILLE

große Terrasse, großes Wohn-Schlafzimmer, Erker mit Sofa-Bett, Duschbad und sep. WC zur Alleinbenutzung € 490,-
p. P. pro Woche € 175,-

CASITA BOMBA

Div. Terrassen, kleiner Pool, Wohn-Schlafzimmer, gr. Duschbad, sep. WC zur Alleinbenutzung € 800,-
p. P. pro Woche € 350,-

CASITA ROSA

70qm Terrasse, Pool (3x6m), Wohnzimmer, 1 Schlafzimmer mit kl. Terrasse, großes Bad mit Badewanne, sep. Dusche, sep. WC zur Alleinbenutzung € 800,-
p. P. pro Woche € 350,-

CASITA AMAPOLA

100qm Terrasse, Pool (3x6m), großes offenes Wohn/Schlaf-Zimmer, Office mit großem Kleiderschrank und extra Sofa-Bett (90x200), großes Bad mit Badewanne, sep. Dusche, WC zur Alleinbenutzung € 900,-
p. P. pro Woche € 400,-

Ermäßigung

Reise ohne Yoga für die 2. Person im DZ € 150,-

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

