

MELISSA & KRISTIN

# Mindful & Workout RETREAT

LADIES ONLY

13.-20. SEPTEMBER 2025  
CAMPOS MALLORCA

CULTIVATING CLARITY,  
FOCUS & INNER PEACE

## MINDFUL MOVEMENT

TÄGLICHE MORNING MEDITATION &  
EASY WAKE UP YOGA  
INSIDE FLOW YOGA® - YOGA ON BEAT  
YUMMY YIN YOGA

## WORKOUT & DANCE

BALLETT BARRE WORKOUT  
POOL DANCE  
ZUMBA®  
LATIN DANCE BACHATA

## WORKSHOPS

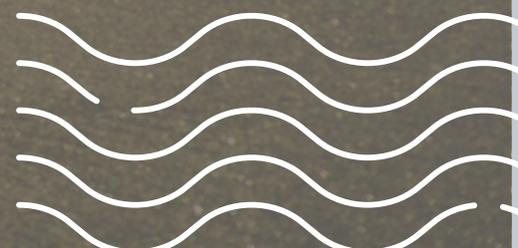
ALIGNMENT - AUSRICHTUNG  
HUMAN DESIGN INKL LIVE READINGS  
LET IT GO WORKSHOP MIT  
KAKAO ZEREMONIE

## Finca Amapola Agroturismo

7 NÄCHTE / 8 TAGE  
INKL. FRÜHSTÜCK  
7 X FRISCH ZUBEREITETES ABENDESSEN  
OUTDOOR POOL & SAUNA  
EINE WANDERUNG MIT JOSEP  
ZEIT FÜR DICH

INFO UND BUCHUNG  
[WWW.MOVEANDBALANCE.DE](http://WWW.MOVEANDBALANCE.DE)

EARLY BIRD ab 1815.-



MELISSA & KRISTIN

# Mindful & Workout RETREAT

LADIES ONLY

**13.-20.09.2025**

**FINCA HOTEL AMAPOLA**

**CAMPOS // MALLORCA**



PALMA DE  
MALLORCA

## **FINDE DIE PERFEKTE BALANCE ZWISCHEN SELBSTFÜRSORGE UND ENERGIE**

Umgeben von unberührter Natur, liebenswerten Ziegen und Katzen sowie einem eigenen Anbaugarten erwartet dich die Agroturismo Finca Amapola – dein Rückzugsort voller Magie.

Ruhe trifft auf Bewegung: Erlebe eine transformative Woche mit Yoga, Workouts und inspirierenden Workshops zu Manifestation und Human Design.

Schenke dir Zeit für dich, genieße frisches, köstliches Essen, umgib dich mit wundervollen Frauen und stoße mit einem Glas Cava an der Poolbar auf das Leben an.

## **BONUS**

- Eine geführte Wanderung mit dem mallorquinischen Wanderführer Josep
- Ein freier Tag zum Erkunden & Entspannen
- Ausflüge nach Palma und auf die Wochenmärkte
- Massagen mit Carlos

## **AGROTURISMO**

**FINCA HOTEL AMAPOLA  
CAMPOS**

- 7 Nächte im ruhigen Zimmer mitten in der Natur
- Täglich Frühstücksbuffett mit regionalen Bio Produkten
- 7 x Abendessen mit wechselnden Gerichten
- Wasser und Honesty 24/7 Bar
- Großer Salzwasserpool
- Outdoor Yogaplattform mitten in der Natur
- Faßsauna, Indoor-Yogaraum mit Yogaequipment, Fitnessraum
- in 7 Autominuten am Naturstrand Es Trenc

## **INFOS & BUCHUNG**

**via WhatsApp +49 15678 412537**

**oder Email an**

**melissa@moveandbalance.de**

# Mindful & Workout RETREAT

LADIES ONLY

## PREISE

### Unterkunft

#### Preise für Unterkunft inklusive Halbpension

Doppelzimmer inkl Terrasse oder Balkon  
1116,50 € pro Person (inkl. VAT)

Einzelzimmer inkl Terasse oder Balkon  
1470 € pro Person (inkl. VAT)

Mehrbettzimmer & Suiten auf Anfrage

### Retreat

#### Retreatpaket

Zwei Coaches, bis zu 20 Kurse und Special Workshops  
sowie die komplette Organisation und Betreuung vor Ort

**EARLY BIRD** : 699,- bei Buchung bis 31.03.2025

**REGULAR**: 849,- ab 01.04.2025

### Anreise & Transfer

**Exklusiv:** Folgende Leistungen sind nicht im Retreat  
Preis inbegriffen

- Anreise (Flug & Transfer)
- Zusätzliche Getränke - 24/7 Honesty Bar
- Tourismusabgabe (ca. 2 € pro Person/Nacht)
- Geführte Wandertour mit Josep inkl. Picknick

## SO BUCHST DU DEIN RETREAT

1. Melde dich direkt bei Melissa um deinen Platz bei diesem einzigartigen Retreat zu buchen.

2. Nach der Buchung erhältst du eine separate Bestätigung vom Hotel und uns.

3. Erst bei Anzahlung von 30 % des Retreat-Paket (210 €) ist die Buchung verbindlich.

### STEP

1

### STEP

2

### STEP

3

Jetzt brauchen wir nur noch dein

 **JA ICH WILL** 

Die beste Zeit für mich,  
Entspannung, Inspiration und  
neue Energie

**DEIN GESCHENK AN DICH**

Für Fragen und Buchungen:  
[melissa@moveandbalance.de](mailto:melissa@moveandbalance.de)

WhatsApp/Telefon:  
**+49 15678 412537**