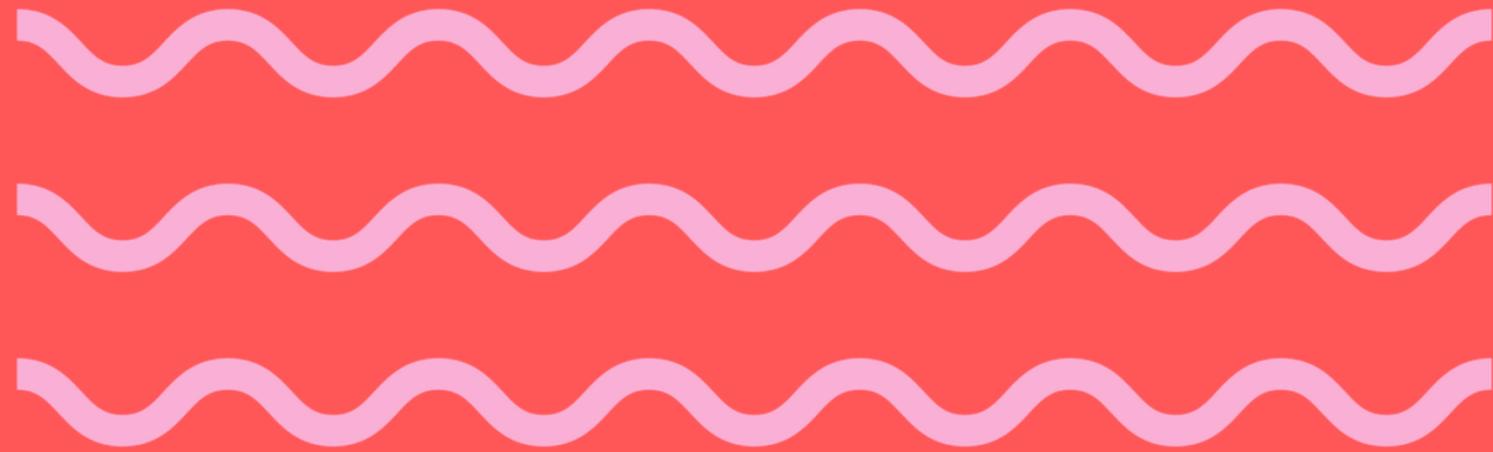


# Yoga & Running Retreat



**2021**

**18.-25. September 2021**  
**Mallorca, Tramuntana Flow**



# Dein Retreat.

Wir freuen uns, dir auf unserem Retreat ein ausgewogenes Wochenprogramm anbieten zu können.

Dich erwartet neben einer wunderschönen Finca mit Pool eine mehrmals tägliche Asanapraxis, Meditation und Pranayama.

Zudem hast du die Möglichkeit, mit unserem Running-Coach die Gegend bei einem Lauf zu erkunden.

Damit du gestärkt durch den Tag gehst, wird dich Luis, unser Koch, mit einem Brunch und einem Abendessen verwöhnen.

# Dein Tag.

Um dir eine besser Vorstellung davon zu geben, was dich erwartet, findest du hier einen beispielhaften Tagesablauf:

08:00-08:30 Uhr	Morgenmeditation
08:30-10:00 Uhr	Asana- & Pranayamapraxis
10:00-11:00 Uhr	Frühstück/ Brunch
12:00-13:00 Uhr	Mittagspause
14:00-15:30 Uhr	Yoga- & Meditation
16:00-17:30 Uhr	Running
17:30-19:00 Uhr	Asanapraxis
19:30-21:00 Uhr	Abendessen





# Deine Teacher.

Dennis Dattatreya Wittmann

„Wo Wege vorgegeben sind, bleiben  
Entdeckungen aus.“

Nach einigen Jahren im Ashram und  
Ausbildungen in verschiedenen  
Yogatraditionen - sowohl bei Swamis als auch  
"Normalos" - hat Dennis sich heute in dem von  
Dr. Patrick Broome gelehrt Yoga "Yoga für  
Alle" gefunden und es für sich weiterentwickelt.

Dennis unterrichtete schon auf fast allen  
Hochzeiten: Vom Ashram bis hin zu den  
Fußballclubs Schalke04 und Bayer 04  
Leverkusen.

# Deine Teacher.

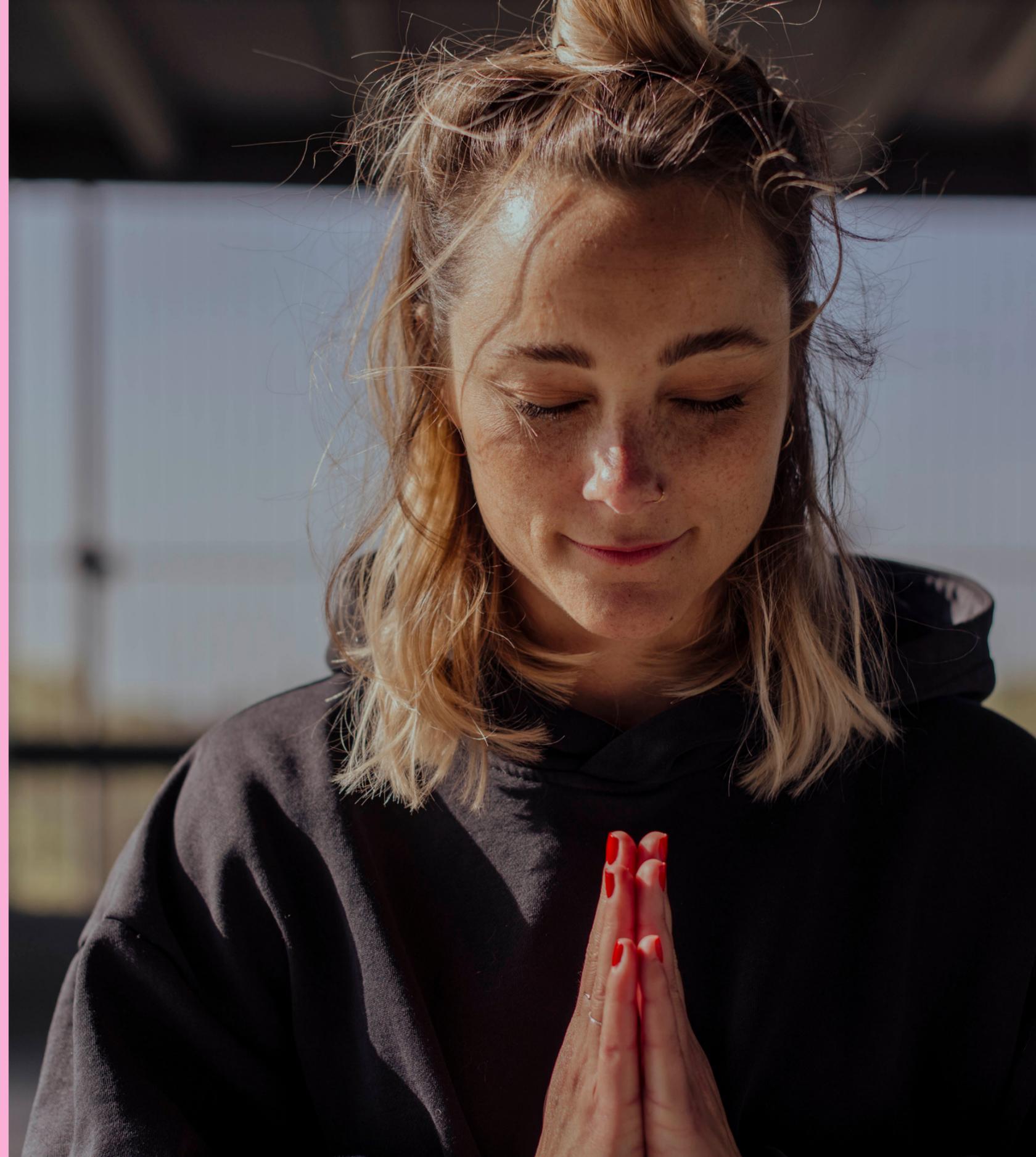
Joana Tsesmelés

„Yoga ist Tanz auf meinem eigenen Atem.“

Joana ist leidenschaftliche Karatekämpferin und fand 2011 den körperlichen und seelischen Ausgleich vom Wettkampfsport im Yoga.

Sie liebt die Verbindung von Bewegung und Atmung und so war schnell klar, dass Joana sich im Vinyasa-Yoga zuhause fühlt.

Nach einer Yogalehrerausbildung in Indien und diversen Fortbildungen unterrichtet sie in unterschiedlichen Studios, auf Festivals und hält ihr eigenen Kurse im YOGA KOLLEKTIV ab.





# Deine Teacher.

Michael Richter

„Durchs Laufen entdeckt man jeden Ort neu.“

Michael fing mit 29 Jahren mit der Lauferei an, um nicht "dicker" zu werden. Mit 30 dann der erste Marathon und mit 32 der erste 100km Ultra Marathon. Dabei entdeckte er auch Yoga für sich und ist nun größter Fan von beidem.

# Dein Zuhause.

Dein Zuhause während unseres Retreats ist die wunderschöne Yoga-Finca Tramuntana Flow in dem Dörfchen Sa Cabenata. Sa Cabenata liegt nur 15 Minuten von Palma entfernt und ist inmitten der Bergkette der Sierra de Tramuntana ein Ort der Ruhe und der Kraft.

Die Sierra de Tramuntana ist 2011 zum Weltkulturerbe ernannt worden und war lange Zeit die Zufluchtsstätte von Schriftstellern, Malern und Komponisten.

Jetzt kommen auch die Yogis, um die Besonderheit der Berge auf Mallorca zu sprühen und sich inspirieren zu lassen.





# Die Preise und Rahmenbedingungen.

Auf unserer Finca kannst du dich für eine von drei Zimmerkategorien entscheiden. Alle Preise sind inklusive Verpflegung (spätes Frühstück und Abendessen), Yogaunterricht & Runninganleitung.

Dorm (geteiltes WC und Dusche im Außenbereich):

Doppelbelegung: 1.110,00 Euro

Einzelbelegung: 1.350,00 Euro

Main House (geteiltes Badezimmer):

Doppelbelegung: 1.200,00 Euro

Einzelbelegung: 1.450,00 Euro

Pool-Apartment:

Doppelbelegung: 1.300,00 Euro

Einzelbelegung: 1.550,00 Euro

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt. Flüge und Transfer zur Finca sind selbstständig zu buchen.

Mit Überweisung der Anzahlung in Höhe von 50% des o.g. Betrages buchst du verbindlich das Retreat.

Empfänger: Michael Richter, IBAN: DE96 3705 0198 1933 2903 61 , Verwendungszweck: NAMASTE UNITED RETREAT

Kontakt:  
[info@namaste-united.de](mailto:info@namaste-united.de)

Wir freuen uns auf dich!  
Dein Team von NAMASTE UNITED

