

Sayanna Yoga Retreat, Algarve - 6 Tage

Leichtigkeit und Wohlbefinden im 5**** Hotel Sayanna beim Yoga Retreat an der Algarve! Flexible An- und Abreise!

Seien Sie herzlich willkommen in einer wahren Oase der Ruhe und Gelassenheit. Tage der Entspannung und des Genießens von Erlebnissen, die Ihren Körper und Ihre Seele beleben, in einer der besten Destinationen für ein Retreat in Portugal.

Im SAYANNA Wellness & SPA des EPIC SANA Hotels in Albufeira an der Algarve werden die Wellness-Assistenten Ihr gesamtes Retreat-Programm personalisieren und Ziele entsprechend Ihrer körperlichen Fähigkeiten definieren.

Das SAYANNA Yoga Retreat beinhaltet:

- tägliche Yogaeinheiten
- einen Pranayama (=Atemübungen) Workshop zur Reduzierung des Stresslevels
- Entspannung mit Massagen für ein besseres Wohlbefinden für Körper und Geist
- sowie eine Mindfulness Session (= eine Meditation), in der Sie sich mit dem 'hier und jetzt' verbinden und sowohl Ihre körperliche und mentale Energie stärken.

Hier erleben Sie eine Rundum-Regeneration und erreichen einen Zustand des Zens in einem Programm, das speziell für Sie entwickelt wurde.

Die Philosophie des Sayanna Yoga Retreats ist es, Erfahrungen zu schaffen, die es Ihnen ermöglichen, sich wirklich aktiv zu fühlen und von dem inneren Glück zu profitieren, das aus Harmonie und Gelassenheit entsteht.

Flexible Anreise möglich – fragen Sie gern Ihren individuellen Wunschtermin an, auch abweichend von unseren ausgeschriebenen Terminen.

Leistungen:

- 5x Übernachtung inklusive Halbpension im Deluxe-Zimmer mit Resortblick
 - 6x 90 Min. Yoga
 - 1x Mindfulness Session - (Meditation 90 Min.)
 - 1x Workshop Atemübungen (60 Min.)
 - 1x Relax Massage (60 Min.)
 - 1x Deep Tissue Massage (60 Min.)
 - Gruppenaktivitäten des EPIC Vital (Pilates, Yoga, Step, Cycling, Epic Circuit, Abs, Stretching, Running, Gap, Functional Circuit)
 - Sayanna Wellness Spa (beheizter Innenpool, Gym, Ruhepool, Sauna und Dampfbad)
 - 15% Rabatt auf Wellnessanwendungen im Sayanna Wellness & Spa
 - Hin- und Rücktransfer (Flughafen Faro - Hotel)
- Tägliche Anreise möglich! Fragen Sie gerne Ihren Wunschtermin an - auch abweichend von unseren veröffentlichten Reisetterminen.
Nicht im Reisepreis enthalten: Flug - weitere Informationen hierzu unter "Anreise".

Preis:

