



Donna Danton
wellBEing

Let it flow - Fließe durch den Tag



03.-10. Juni 2018 im Süden Portugals, Anlage Reguengo

9. Let it Flow YOGA-Retreat mit dem wellBEing Yoga-Team

Reichhaltig und nährend

– das gilt sowohl für das köstliche vegetarische Buffet als auch für alle anderen Angebote in Reguengo: Massagen, Walking, Wanderungen, Tennis, Reiten und natürlich Yoga. Beim Silent Walk erleben wir Entschleunigung; abends verknüpfen wir mit Hilfe des verbundenen Atems Körper, Geist und Seele. Natürlich kann man auch einfach nur in der herrlichen Stille baden oder gemeinsame Abende bei einem Glas Wein genießen.

Die Yogakurse – wellBeing Flows

Morgens starten wir mit einer herrlich vitalisierenden Klasse. Elemente des Ashtanga-Vinyasa-Yoga werden mit denen des klassischen Hatha-Yoga verknüpft. Auch Teilnehmer mit weniger Yogaerfahrung sind gut aufgehoben weil wir beiten am ersten zwei Tage zwei Technik workshops an für euch. Am späten Nachmittag liegt der Fokus auf Tiefenentspannung, Atemtechnik und Regeneration, abgeschmeckt mit kleinen Überraschungen aus Yin & Thai Yoga Bereich.

Reguengo – Ferien bei Freunden

Unweit des Atlantiks, umgeben von den sanften Hügeln des Monchique-Gebirges im Süden Portugals liegt die Ferienanlage Reguengo. Hier werden Strom und Warmwasser direkt aus der Sonnenenergie gewonnen, das Brot vor Ort frisch gebacken. Die herzliche Gastfreundschaft der Besitzer lädt dazu ein, immer wieder nach Reguengo 'nach Hause' zu kommen. Weitere Infos: www.reguengo.de.

„Es wird alles nur noch schöner!“

Mit viel Fantasie und Humor führt Donna Danton (gebürtige New Yorkerin) durch ihre fließenden Yogaklassen. Seit ihres Bachelor-Studiums in New York (Abschluss 1984) hat Donna sich immer wieder mit viel Leidenschaft in Richtung Wellness weitergebildet. Daneben ist sie unter anderem Atemtherapeutin, Wellness-Masseurin, Schmerztherapeutin, Fitness-, Rücken- und Entspannungstrainerin und seit Kurzem ein Flying Bodyworker bei Tobias Franks „Touching Body and Soul“ (Thai Yoga).



Donna Danton - Deine Yoga-Lehrerin

Zur Unterstützung ist Tänzerin & Yogalehrerin Natasha Speck dabei. Für unser wöchentliche traditionelles „Happy Dance“.

Fakten zum Wohlfühlen / Gesamtpreis: 1060 EUR

- **Yogaseminar: 480 EUR**
 - 7 x wellBEing morgen Vinyasa Flows
 - 5 x wellBEing nachmittag Meditation, Thai Yoga & Yin Yoga Sessions
 - 1 x SPECTACULAR Happy Dance (wir üben die ganze Woche)
- **Unterkunft: ab 580 EUR**
(Zuschlag für ein Einzelzimmer pro Nacht: 30 EUR)
 - 7 Übernachtungen
 - 7 x Frühstücksbuffet
 - 5 x Abendbuffet / 1 x Picknickkorb
- max. 20 Teilnehmer
- Flug und Unterkunft werden individuell gebucht (Donna unterstützt hier gern): je früher Du buchst, desto besser
- Anmeldung zum Yogaseminar sowie Fragen zur Koordination: mail@donnadanton.de
- Detaillierte Informationen zum Angebot, Stornobedingungen usw. siehe www.donnadanton.de



Let it Flow Gruppenbild 2017