

# 10.-17. Juni 2018 im südlichen Reguengo, Portugal



## Let it Flow 3. Surf & Soul EVENT

### Unser Angebot

#### Reichhaltig und nahrhaft

... das ist nicht nur das köstliche, vegetarische Buffet in Reguengo, sondern auch alle anderen Angebote, die dort auf Dich warten: Yoga, Massagen, Tanz, Surfen, Atmen und so viel mehr. Wir entschleunigen in stiller Gehrmeditation und abends verbinden wir Körper, Geist und Seele mit Hilfe des verbundenen Atems. Natürlich kannst Du auch einfach in der herrlichen Stille baden oder einen netten Abend mit den anderen bei einem Glas Wein genießen.

### Das Programm

#### SPECTACULAR Flows, Bewegung und Entspannung

Jeden Morgen starten wir mit herrlich vitalisierendem Vinyasa-Yoga oder Fun Fitness oder Tanz in den Tag. Die Nachmittage verbringen wir vor allem am Strand, wo wir die Sonne genießen, surfen und Partnerübungen machen. Du bist Anfänger? Kein Problem, wir halten immer Varianten bereit und bieten einen Anfängerworkshop an Tag 1 und (wenn nötig) 2 an. An zwei Abenden haben wir Yin Yoga oder Thai-Yoga-Massage zur Auswahl, außerdem stehen zwei Kulturabende auf dem Programm.

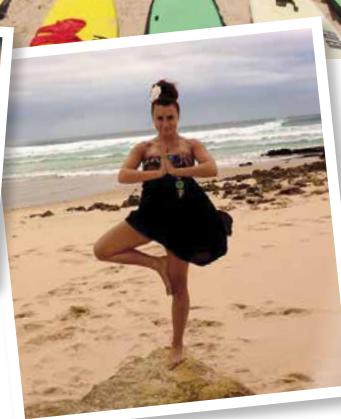
### Das wellBEing Team

#### Donna Danton & Natasha Speck

Mit viel Energie und Humor werden Dich Donna und Natasha durch dynamische Yoga- und Tanzstunden führen. Dieses einzigartige Mutter-Tochter-Team hat jeweils einen Bachelor in Gesundheitswissenschaften, ein 200-Stunden-Yogalehrerzertifikat von Lord Vishnus Couch in Köln und zusammen verfügen sie über mehr als 40 Jahre Erfahrung im leidenschaftlichen Unterrichten von Fitness-, Tanz- und Yogakursen.



Die Let it Flow „surfers“



### Die Location

#### Reguengo: Urlaub mit Freunden

Nicht weit vom Atlantik, umgeben von der Hügellandschaft der Berge von Monchique im Süden Portugals liegt das Ferienresort Reguengo. Strom und warmes Wasser kommen direkt von der Sonne. Unsere Mahlzeiten werden in einer offenen Küche für uns zubereitet, die Produkte dafür sind regional und biologisch. Die Gastfreundschaft der Besitzer lädt Dich ein, immer wieder „nach Hause“ nach Reguengo zu kommen.

Mehr Informationen unter: [www.reguengo.de](http://www.reguengo.de).



Donna Danton  
wellBEing



Scan den QR-CODE  
Unser YouTube-Video  
oder gib in einen Browser:  
[https://youtu.be/\\_1BgHmZ5DwY](https://youtu.be/_1BgHmZ5DwY)



## Komplett-Preis: 1060 Euro

### Alles was Du wissen musst

- Kosten für alle Yoga-, Fitness- und Tanzklassen: 499 Euro
  - 7 x Übungseinheiten am Morgen (Yoga, Fitness oder Tanz)
  - 3 x Strandinheiten (Yoga, Meditation, Massage oder Tanz)
  - 2 x Indoor-Einheiten am Abend (Thai-Yoga-Massage & Yin Yoga)
  - 1 x Spectacular Abschlussfinale mit Yoga und Tanz
  - 1 x Surfunterricht (jeder zusätzliche 2-Stunden-Kurs: 35 Euro)
- Kosten für die Unterkunft:  
Ab 561 Euro für ein Zwei- oder Dreibettzimmer  
(30 Euro Zuschlag pro Nacht für ein Einzelzimmer)
  - 7 Nächte
  - 7 x Frühstücksbuffet
  - 5 x Abendbuffet / 1x Picknickkorb
- Maximal 18 Teilnehmer
- Flug und Unterkunft müssen selbst gebucht werden (wir helfen gern)
- Anmeldung und Fragen: [mail@donnadanton.de](mailto:mail@donnadanton.de)
- Nähere Informationen zum Angebot und Storno-Bedingungen unter: [www.donnadanton.de](http://www.donnadanton.de)



**KONTAKT: Donna Danton**  
Mobile-DE: +49 (0)157 30446377  
[mail@donnadanton.de](mailto:mail@donnadanton.de)  
[www.donnadanton.de](http://www.donnadanton.de)