



Donna Danton
wellBEing

Let it flow - Fließe durch den Tag



20.-27. Mai 2017 im Süden Portugals, Anlage Reguengo

8. 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. Am späten Nachmittag liegt der Fokus auf Tiefenentspannung, Atemtechnik und Regeneration, abgeschmeckt mit kleinen Überraschungen. Elemente des Ashtanga-Vinyasa-Yoga werden mit denen des klassischen Hatha-Yoga verknüpft. Auch Teilnehmer mit weniger Yoga-Erfahrung sind gut aufgehoben.

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 Integrative 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

Fakten zum Wohlfühlen

- Kosten Yogaseminar: 400 EUR
(bei Anmeldung vor dem 31. Dezember .2017 nur 370 EUR und wenn Du zusätzlich das 2. „Soul & Surf“-Event buchst, bezahlst Du dafür nur die Hälfte des Preises!)
- Kosten/Unterkunft:
580 EUR plus 30 EUR Zuschlag für ein Einzelzimmer (pro Nacht)
 - 7 Übernachtungen
 - 7 x Frühstücksbuffet
 - 5 x Abendbuffet / 1 x Picknickkorb
- max. 16 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 2015