



Mehr Entspannung geht nicht: Eine Woche Auszeit mit Entspannungs- und sanften Yoga-/Qi Gong-Übungen, Meditationen, Fantasiereisen, achtsamem Wandern und vielem mehr, losgelöst von den Verpflichtungen des Alltags auf der wunderschönen Insel La Gomera mit gleichgesinnten Menschen in einer achtsamen Gruppe.

Die Umgebung und die besondere Energie der „Isla Mágica“ laden dazu ein, sich mit der Natur und sich selbst zu verbinden und in einem angenehmen Wechsel von Begegnung und innerer Einkehr tiefer zu sich zu finden.

Das Relax-Retreat beinhaltet die Vermittlung der Unterkunft in Einzel-Studios bzw. -Appartements, Willkommens-Snack und -Getränk im Zimmer, 10 Entspannungseinheiten an fünf Tagen morgens und abends, davon eine Wanderung durch den wunderschönen „Zauberwald“ mit achtsamer Wahrnehmungseinheit, eine Morgenwanderung auf der Hochebene mit Meditationseinheit sowie einen gemeinsamen Abschiedsabend in einem typisch kanarischen Restaurant inklusive Essen und Getränken. An den anderen Abenden organisiere ich direkt nach den unglaublich schönen Sonnenuntergängen gern ein gemeinsames Essen in ausgewählten Restaurants.

Im Herbst ist das kulturelle Angebot im Valle Gran Rey groß und so besteht die Möglichkeit, den Abend in verschiedenen Bars, zum Teil mit Live-Musik, ausklingen zu lassen.

Der Mittwoch steht zur freien Verfügung, hier bietet es sich an, die Insel zu erkunden, weitere Wanderungen zu unternehmen, Wal- und Delfin-Fahrten zu buchen oder einfach nur die Seele am Strand baumeln zu lassen.

Bei Bedarf stehe ich gerne zwischen den Gruppeneinheiten für Einzeltermine zur Verfügung, die individuell dazu gebucht werden können.

Für die Unterbringung stehen zwei Optionen zur Verfügung

Option I Studios Olivier

Ein-Zimmer-Studio direkt am Meer mit Blick auf den Atlantik



Option II Appartements Roque de Iguala

Drei-Zimmer-Appartement (2 SZ) direkt am idyllischen kleinen Hafenstrand mit Blick auf die Fischerboote



Leistungspaket zum Preis von 549€

- **Vermittlung** der verschiedenen Unterkünfte
- Willkommenssnack im Appartement
- Yoga-Raum für die Gruppenkurse während der Relax-Retreat-Woche
- 5 Tage à 2 Einheiten Entspannungstraining: sanfte Yoga-/ Qi Gong-Übungen, Meditationen (In- und Outdoor), Fantasiereisen, 2 achtsame Wanderungen in der einzigartigen Natur der Insel und so einiges mehr
- Abschlussessen und -getränke am letzten Abend
- Individuelle Beratung zu Voranreise bzw. Verlängerungsmöglichkeit, An- und Abreise vom Flughafen Teneriffa-Süd zum Seminarort, Ausflugs- und Kulturtipps auf der Insel

Anmeldung und Anmeldebedingungen

- Anmeldung bitte per Mail an **praxis@heilpraktikerin-psychotherapie-jansen.de**
- Nach Eingang der Anmeldung versende ich eine schriftliche Bestätigung und die Rechnung. Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung von 149 Euro fällig, der Restbetrag ist spätestens zum 28.09.2023 anzuweisen.
- An- und Abreisetag ist der Samstag, Voranreise bzw. Verlängerung ist möglich; da helfe ich gerne weiter (z.B. fliegt Condor Mo, Mi, Fr, Sa ab HH nach Teneriffa Süd)
- Alle Preise gelten pro Person und verstehen sich zuzüglich Unterkunft in der gewählten Kategorie, An- und Abreisekosten (Flug und Transfer) und Verpflegung, sofern im Leistungspaket nicht anders erwähnt.
- Stornogebühr: Bei Absage wird die Anzahlung einbehalten. Bei Absage bis zum 28.09.2023 sind 50%, danach 100% des Gesamtpreises zu zahlen. Alternativ kann ein Ersatzteilnehmer gestellt werden.



Bis bald auf La Gomera, ich freue mich schon sehr auf Dich und eine entspannte Zeit mit Dir!

Alles Liebe,
Sylvie