



HOLISTIC YOGA RETREAT

Mit Barbara Schön & Joanna Kantorowicz

02. - 09. NOVEMBER 2024

CÁDIZ . ANDALUSIEN



relax your soul
RANCHO LOS LOBOS

© ALL · EIN · KLANG

HOLISITC YOGA RETREAT

Mit Barbara Schön & Joanna Kantorowicz

02. - 09. NOVEMBER 2024

CÁDIZ . ANDALUSIEN

Eine Auszeit für dich



Körperübungen
Atemübungen
Meditation & geführte Meditation
Einzelgespräche
Rituale
Stille
Ausgewogene Ernährung
Entschleunigung



HOLISTIC YOGA RETREAT

Mit Barbara Schön & Joanna Kantorowicz

02. - 09. NOVEMBER 2024
CÁDIZ . ANDALUSIEN

Eine Auszeit für dich

Du triffst dich. Eine Reise zur Klärung deiner Person und deiner Fragen. Mit der Rishikesh Reihe auf der Matte setzen wir über klärende Rituale, geführte Meditationen, im Gespräch oder schweigend Impulse für das Wie, Warum, Wohin.

Über Klarheit findest du Antworten. Keine Ablenkung, sondern Entschleunigung helfen dabei zur Ruhe zu kommen. Gutes Essen und Detox bringen zusätzlich körperliche Klärung.

Kommt der Geist zur Ruhe, entgiftet der Körper, bringen wir Energiebahnen wieder in den Fluß, wirst du finden, was du suchst. Die Woche kann der Anfang sein. Mit einer Anleitung für Zuhause wirst du weiter machen können. So ist das Retreat nur der Anfang vom Ende einer Suche.



HOLISITC YOGA RETREAT

Mit Barbara Schön & Joanna Kantorowicz

02. - 09. NOVEMBER 2024
CÁDIZ . ANDALUSIEN

Im Detail

02. November 2024

- Anreise
- 16.00 Uhr Check In
- 17:30 Uhr Yoga
- 19:30 Uhr Abendessen & Willkommensrunde



03. - 08. November 2024

- 7:30 Meditation
- 8:00 Tee
- 8:15 Yoga
- 10:00 großer Brunch

- 11:30 - 17:00
Zeit für Rituale, (Einzel-) Gespräche & Entspannung

- 17:00 Yoga
- 19:00 Abendessen
- Ausklang / geführte Meditation



09. November 2024

- 7.30 Meditation
- 9.00 Frühstück
- 11.00 Abreise



HOLISITC YOGA RETREAT

Mit Barbara Schön & Joanna Kantorowicz

02. - 09. NOVEMBER 2024
CÁDIZ . ANDALUSIEN



Deine Begleiterinnen

Barbara Schön:

Ausbilderin, Yogalehrerin, Heilpraktikerin, Gestalttherapie, Psychologie

"Yoga gibt mir eine Methode und Philosophie, welche es mir ermöglicht, alles zuvor Gelernte zu kombinieren und integrieren. Seit diesem Zeitpunkt ist es mir eine Freude und Ehre Yoga zu unterrichten, in dem Wissen, wie schön die Welt, der Mensch und sein Leben sein können."

Joanna Kantorowicz:

Yogalehrerin und Veranstalterin

"Als Barbaras Schülerin durfte ich lernen, was Yoga wirklich ist. Seitdem bin ich genauso begeistert von der Philosophie und der Ganzheitlichkeit. Es ist mir eine Ehre die Organisation übernehmen zu dürfen und mitzuwirken."

HOLISTIC YOGA RETREAT

Mit Barbara Schön & Joanna Kantorowicz

02. - 09. NOVEMBER 2024
CÁDIZ . ANDALUSIEN

RANCHO LOS LOBOS

- Holistisches 4 Sterne Öko-Hotel & Retreat Centre
- Alleinlage auf 20.000 m²
- Überdachte Yoga Shala
- Geschlossener Yoga Tempel
- Mongolische Yurte
- Salzwasser Pool mit Terrasse
- Sauna
- Chakratempel mit Feuerschale
- Alle Zimmer mit eigenem Bad - täglicher Zimmerservice
- Luftinverter, Heizung, Haartrockner
- hochwertige Bettwäsche
- Handtücher für Zimmer & Pool
- Gefiltertes Wasser - keine Plastikflaschen



HOLISITC YOGA RETREAT

Mit Barbara Schön & Joanna Kantorowicz

02. - 09. NOVEMBER 2024
CÁDIZ . ANDALUSIEN

CASAKARMA 40 m²

Öko-Luxus-Apartment mit eigener Küche. Doppelbett (1,80 m) und Schlafcouch.
Getrenntes Bad und WC, Außendusche und eigene Terrasse.

NUBE 40 m²

Suite mit zwei Zimmern und einem von beiden Seiten zugänglichem Bad.
Entweder für zwei Einzelpersonen oder als Doppelzimmer mit Wohnzimmer oder
drei Personen. Wasserbett im Schlafrum, Schlafsofa im Wohnzimmer.

CABAÑA 39m²

Luxus-Doppelzimmer mit Himmelbett (2 m) und eigenem Bad.

CASITA 23 m²

Tiny Haus mit Doppelbett (2 m), eigener Terrasse und Bad.

CIELO 26m²

Großes Doppelzimmer mit teilbaren Betten (1,80 m), separatem WC und Bad,

ESTRELLA 22m²

Großes Doppelzimmer mit teilbaren Betten (1,80 m) mit separatem WC und Bad.

MONTAÑA 22m²

Mittelgroßes Doppelzimmer mit teilbarem Doppelbett (1,80 m) mit separater
Toilette und Dusche.

PLANETA 17 m²

Kleines Doppelzimmer mit teilbarem Doppelbett (1,80 m) mit WC und Dusche.
Auch für Kursleiter und zweiten Lehrer geeignet.



HOLISITC YOGA RETREAT

Mit Barbara Schön & Joanna Kantorowicz

02. - 09. NOVEMBER 2024
CÁDIZ . ANDALUSIEN

Karl's Kitchen

Alle Mahlzeiten werden vegan oder vegetarisch vom hauseigenem Koch zubereitet. Die Küche ist für ihre Qualität und hervorragende Gerichte bekannt.

Die meisten Zutaten kommen aus dem eigenen Garten oder von regionalen Lieferanten. Wir können Rücksicht auf Unverträglichkeiten und Allergien nehmen.

Während des Aufenthaltes essen wir in einem bezaubernden Innenhof an einem großen Tisch oder in einer Bodega. Obst, Tee und gefiltertes Wasser stehen immer zur Verfügung. Kaffee gibt es zum Frühstück.



HOLISITC YOGA RETREAT

Mit Barbara Schön & Joanna Kantorowicz

02. - 09. NOVEMBER 2024
CÁDIZ . ANDALUSIEN

AUF EINEN BLICK

- 7 Übernachtungen 02. . 09. November 2024 im Doppelzimmer (Einzelzimmer auf Anfrage)
- Check In ab 16 Uhr / Check Out 11 Uhr
- Dasha Menu (Tee, Obst und Wasser, großer Brunch & Abendessen aus regionalen Produkten und eigenem Anbau)
- 2 x Tägliche Yoga Praxis
- Geführte Meditationen
- Einzelgespräche
- Rituale
- Transfer vom Flughafen
- zzgl. Flug

Preis pro Person inkl. MwSt.

MONTAÑA / PLANETA - 2230 €

CASITA / CIELO / ESTRELLA - 2270 €

CASAKARMA / NUBE / CABAÑA - 2290 €

