

# Yoga Retreat in Spanien

## Relax and Renew 24. bis 30. Juni 2019

Endlich Zeit für Dich, für Yoga und Meditation in der Natur, für Erholung und Entspannung, für gesunde Ernährung und Spaß in der Gemeinschaft  
Meer, Sonnenaufgänge und –untergänge, Pinienwälder



In diesem Yogaretreat in Altafulla, einem Küstenort in der Nähe der katalonischen Stadt Tarragona erwarten Dich:

- 2 Mal am Tag Yoga
- Meditation in der Natur / am Strand
- Gemeinsame Ausflüge
- Zeit für Reflexion und Kreativität
- Erholung, Ruhe und gesunde Ernährung
- Meer, Sonne, Strand und Pinienwälder
- Bei Interesse Aufstellungen

### Wo:

Die „Villa Isabel“ in Altafulla (ca. 80 km südlich von Barcelona) liegt nur ca. 5 Min. vom historischen Stadtzentrum und ca. 10 Gehminuten vom Sandstrand entfernt.

### Kosten:

Kursgebühr (Yoga, Meditation und Ausflüge):  
€ 300,-  
Unterkunft & Verpflegung  
Im Doppelzimmer ab € 463,-  
Im Einzelzimmer ab € 583,-  
Im Preis inkludiert sind ein ausgiebiger Brunch und Abendessen.  
(alle Informationen zur Unterbringung erhältst du bei Interesse zugesandt).

Anmeldung unter:  
[amardas.vie@gmail.com](mailto:amardas.vie@gmail.com)  
+436609460140



[www.amardas.at](http://www.amardas.at)



Leitung: Nirmal Singh

Nirmal Singh unterrichtet die Kunst und Wissenschaft von Kundalini Yoga, er ist Mentoring Leadtrainer und internationaler Ausbilder für Stufe 1 und 2. Er inspiriert mit Herz und Freude andere in ihrem Prozess, spirituell zu wachsen und bewusster zu leben. Er praktiziert Sat Nam Rasayan, Shiatsu, arbeitet mit Gong und Klangschalen und leitet Aufstellungen.