



Loslassen & Erneuern  
im andalusischen  
Herbstlicht!

mit  
Andrea  
& Mary



# YOGA Retreat


**4. bis 11. Oktober 2026**

Nimm Dir Zeit für Dich und verbringe eine wundervolle Woche in der Herbstsonne Andalusiens, um Kraft zu tanken und Dir etwas Gutes zu tun.

Zwei Mal am Tag - morgens und abends - praktizieren wir Yoga.

Wir übernachten auf dem wundervollen Gelände der Casa El Morisco in Benjarafe mit Pool, Sauna, einer Sonnenterrasse unter Avocadobäumen und einem paradiesischen Garten.

Du kannst Dich auf leckeres bio-vegetarisches Essen aus dem eigenen Garten freuen. Außerdem hast Du die Möglichkeit, zusätzlich Massagen zu buchen und am Strand zu entspannen.

Wir haben einen Wandertag in die Sierra Nevada und einen Ausflug zum Markt in Torre del Mar mit Mittagessen und Live Musik geplant. Aber: Vieles kann, nichts muss - Du entscheidest selbst, was Du tun möchtest. Höre auf Dein Herz 



Anmeldung & weitere Infos



Reiseplan

mit  
Andrea  
& Mary



# YOGA Retreat

**4. bis 11. Oktober 2026**

**Anreise:** von Düsseldorf, Weeze oder Köln aus gibt es günstige Flüge nach Málaga - optional reist Du schon einen Tag eher an und verbringst mit uns eine Nacht in einem schönen Hotel in Málaga zum Stadtbesichtigen, Tapas essen und Katamaran fahren :-)

**Unterkunft:** Doppel-/Einzelzimmer

**Shuttle:** am 04.10. werden wir vom Flughafen zur Casa gebracht und am 11.10. wieder zum Flughafen zurück.

**Kosten:** €444 /€388 Yogapauschale (Frühbucherrabatt bis 4 Monate vorher) + € 745 DZ oder € 850/890 EZ (nach Größe) + selbst gebuchter Flug (ca. 200 €) + optional: Hotel in Málaga (ca. 90 €) + optional: Wanderausflug 40 €

## **Yogastunden:**

Morgens starten wir den Tag um 8 Uhr mit einer Morgenmeditation.

8:30-10:00 Uhr Aktivierende Yogastunde

17:30 - 19:00 Uhr Sanfte Yogastunde

## **Verpflegung:** All-Inclusive, inkl. Getränke

Frühstück 10 - 11 Uhr

Offenes Buffet 13 - 16 Uhr

Abendessen 19 - 20 Uhr

## **Aktivitäten (optional):**

*Dienstag* unternehmen wir eine geführte Wanderung mit Sebastian.

*Donnerstag* fahren wir auf den Markt in Torre del Mar mit leckerem Mittagessen in einer Beach Bar und Live Music.

*Samstag* ist Markt in Benajafate und Spanischer Abend in der Finca. Olé!