



Yoga & Mallorca für Jeden Die Kraft von Yoga und Ayurveda spüren

Eine wunderbare Zeit der Entspannung und des Wohlfühlens erwartet dich! In dieser Zeit geht es nur um dich, deine Gesundheit, deine Fitness und deine Lebensfreude. Inmitten der mallorquinischen Landschaft und Natur. In einer wunderschönen Finca mit Pool, Sauna und Tennisplatz.

Du hörst die Zikaden, das Bimmeln der Schafsglöckchen, den morgendlichen Ruf der Esel und den Gesang der Vögel.

In deiner Yogawoche erwartet dich eine Yoga-Praxis, bei der du dein eigenes Selbst entdecken und zum Leuchten bringen kannst. Unter Anleitung hast du morgens und abends die Möglichkeit, Yoga, Pranayama und Meditation in der Gruppe zu praktizieren. Mit einer ayurvedischen Morgenroutine, Ingwerwasser, Wasser mit Honig und Zitrone oder mit Tee starten wir mit einer Leichtigkeit in den Tag.

Unser Verdauungsfeuer wird entfacht und nichts steht einem wunderbaren, unbeschwerten Tag entgegen.

Begrüße den Tag mit einer geführten Meditation und freu dich auf dynamische Bewegung in der morgendlichen Yogapraxis. Sie wirken aktivierend, kräftigen deine Muskulatur und deine Körpermitte. Entspannende Übungen am späten Nachmittag helfen loszulassen und dein Herz kann sich öffnen.

Für die Frühaufsteher beginnen wir den Tag mit einer Meditation um 7 Uhr. Anschließend 1 Stunde dynamisches Yoga 7:30 – 8:30 Uhr. Im Anschluss um 9 Uhr ein gemeinsames ayurvedisches Frühstück.

Wir laden dich ein, die ayurvedische Morgenroutine, ein umfassendes Reinigungsprogramm, das weit über das bei uns übliche Duschen und Zähneputzen hinausgeht zu praktizieren. Durch wirkungsvolle Maßnahmen wie Zungenschaben, Ölgurgeln, Ölmassage werden alle Sinnesorgane geöffnet und sensibilisiert. Das Verdauungsfeuer (Agni) wird angeregt, die Ausscheidungen werden gefördert, und der Geist wird geklärt und gestärkt.

Somit ist die ayurvedische Morgenroutine ein direkt spürbares Fitnessprogramm, das einen dynamischen und gesunden Start in den Tag ermöglicht. Gerne zeigen wir dir ebenfalls in einem kleinen Workshop, wie eine ayurvedische Gesichts- oder Fußmassage, zur Eigenbehandlung erlernt wird.



Ergänzend bieten wir dir wohltuende ayurvedische Massagen (exklusive) sowie kleine Ausflüge in die Umgebung an – ob eine Shopping Tour, Strandausflug oder eine Wanderung. Nach dem Frühstück steht dir der Tag zur Verfügung. Du kannst die Insel erkunden, schwimmen, lesen, plaudern und faulenzen.

Deine Yogapraxis beginnt wieder um 17:00 – 18:30 Uhr mit Pranayama und verschiedene Yoga-Stile. Das ayurvedische Abendessen um 19:00 Uhr wird deine Lebensgeister wecken und neue Kraft verleihen.

Heilkräuter, Gewürze und eine regionale Auswahl an frischen Zutaten bringen unseren Stoffwechsel in Schwung und Schadstoffe können besser aus dem Körper abgebaut werden.

Begleitet wirst Du von:

Ilona Korfmacher praktiziert Ayurveda seit 2007.

Ausgebildet wurde ich an der europäischen Akademie in Birstein in der Ayurveda Massage, Ayurveda Therapie, Phytotherapie, Marmatherapie, Ernährung und Spezialausbildungen im Pulslesen, Ayurveda für ältere Menschen und vieles mehr.

Seit 2014 führe ich ein eigenes Ayurveda-Resort auf dem Engelshof in Oberembt.

Ihre Webseite : www.ayurgie.de

Kordula Janssen Yogalehrerin seit 2013 und im Ayurveda-Resort auf dem Engelshof tätig. Meine Ausbildung in Purna Yoga Integral, eine Methode entwickelt von Dharmachari Swami Maitreyananda. Sie integriert verschiedene, bestehende Yogamethoden- und stilen und basiert auf den Lehren von Sri Aurobindo, Swami Sivananda und Swami Asuri Kapila.

Ihre Webseite : www.yoga-lacova.de

Anja Geitel-Beging, durch eine Panchakarma Kur im Engelshof bin ich mit Yoga in Kontakt gekommen und das Yoga-Virus hat mich gepackt. Es hat mir so gutgetan, dass ich mich dazu entschlossen habe, eine 2-jährige Yogalehrerausbildung zu machen. Meine Intention ist es, mit Liebe zu unterrichten und auf die Gesundheit und das Glück meiner Schüler positiv zu wirken.