

# Yoga- und Wanderreise

## Teneriffa 01. - 09. November 2024

Nehme dir eine Auszeit für Körper, Geist und Seele.

Erlebe die atemberaubende Natur Teneriffas, genieße tägliche Yogapraxis und finde Ruhe und Ausgeglichenheit bei geführten Meditationen. Lass den Stress des Alltags hinter dir und tauche ein in tiefe Entspannung.

Unsere Reise legt besonderen Wert auf Achtsamkeit, um dir zu helfen, im Moment zu leben, eine tiefere Verbindung zu deinem Körper herzustellen und deine innere Balance zu finden.

- Geführte Wanderungen, Yogastunden und Mediation
- Schwerpunkt auf Achtsamkeit und Körperbewusstsein
- Wohnen in einer großzügigen Villa mit Meerblick
- Gemeinsam kochen
- Optional: Ausflüge
- Maximal 8 - 10 Teilnehmerinnen (Teilnahme nur für Frauen)



## Villa El Olivo

Poris de Abona



Preis: ca. 570 €

inkl. 8 Übernachtungen im Doppelzimmer,  
Yoga- und Wanderorganisation, Mietwagen

zzgl. Flug, Mahlzeiten, Extras



*Claudia Mittendorf*

Lehrerin für Yoga, Achtsamkeit & Meditation

[claudia@koerperbewusstsein-solingen.de](mailto:claudia@koerperbewusstsein-solingen.de)

[www.koerperbewusstsein-solingen.de](http://www.koerperbewusstsein-solingen.de)

0177 780 39 16

timeout 