



## Programm End of Summer Retreat

### Anreisetag

|       |  |
|-------|--|
| 16:00 | Check-In   |
| 17:30 | Welcome Meeting + Einzelcoaching und Massagebuchung    |
| 18:30 | Abendessen am Pool (Paella nach Wahl auch vegetarisch) |

### Sonntag – Freitag \* außer Mittwoch

|               |   |
|---------------|---|
| 08:00         | Frühstück   |
| 09:30 – 11:00 | Atem-Stunde mit Qi Gong<br>Freizeit, Pool, Sonne  |
| 13:00         | Salatbuffet   |
| 14:30         | Neurocoach-Einführung ( <b>nur Sonntag</b> ): Wie funktioniert die Neurotechnik, die alles verändert? |
| 17:00 – 18:30 | Sunset Yoga Class<br>Sauna + Swimspa-Wellness   |
| 20:30         | leichtes Abendessen *   |

### Mittwoch \*

|               |  |
|---------------|--|
| 08:00         | Frühstück  |
| 09:30 – 10:30 | Atemstunde oder Yoga nach Wahl   |
| Danach        | Shopping, Ausflüge oder Strand.  |
| 17:00         | Treffpunkt zum Sunset-Segeltörn (nur bei schönem Wetter)<br>danach Abendessen in der Stadt |

### Abreisetag

|       |                              |
|-------|------------------------------|
| 08:00 | Frühstück                    |
| 11:00 | Verabschiedung und Check-Out |

### Die im Preis enthaltenen Highlights des Retreats Costa Blanca

- 7 Übernachtungen in der Boutique Finca Casa la Naranja
- 1 Yogaeinheit täglich
- 1 Atemstunde täglich
- 1 Atemmassage (60 Minuten)
- 1 Einzelcoaching Neurocoach (60 Minuten)
- gesundes Frühstück sowie Mittagessen (Salatbuffet) und Abendessen\*
- kleine Gruppe von max. 9 TeilnehmerInnen
- Swimmingpool, großer Garten mit vielen Rückzugsmöglichkeiten
- Sauna, Swim-Spa und Whirlpool
- Tour durch das Fischerviertel mit anschließendem Abendessen (Essen nicht im Preis enthalten)

### Anreise

**Mit dem Flugzeug:** Der nächstgelegene Flughafen ist Alicante oder Valencia (beide ca. 55 Min. entfernt). Von dort empfiehlt es sich, einen Mietwagen zu nehmen, um auch die Möglichkeit zu haben, die Region zu erkunden.

*Ausführliche Informationen über die Anreise sowie die genaue Adresse werden stets nach der Buchung versendet.*