

MAGIC MOMENTS IN

Varadero

25.10 — 06.11, 2018

CONNECT
TO YOUR

CYB-RETREATS
CORE. YOGA. BALANCE

PERSONAL
HEALTH & WELLNESS
HOLIDAYS

BODY & MIND RE-TREATS IN VARADERO - Kuba

SIE MÖCHTEN EIN WELLNESS & HEALTH RETREAT WIE KEIN ANDERES GENIESSEN?

IN DEN GENUSS VON SPORT & ERHOLUNG FÜR KÖRPER UND GEIST KOMMEN?

Wir von Core Yoga Balance laden Sie ein auf eine außergewöhnliche Reise an exklusiven Orten bei Bewegung, Yoga & Entspannung abzuschalten. Für all diejenigen, die fitter werden wollen, Ihre Energien steigern oder einfach etwas Einzigartiges erleben möchten - wir begleiten Sie auf eine Reise der besonderen Art.

Unsere Programme kombinieren die besten Workouts mit Entspannung, persönlichen Fitnessberatungen und einem exklusiven Ambiente in Kleingruppen. Es erwartet Sie eine Woche voller kraftvoller Trainings-Stunden und entspannter restore classes (Yoga & Entspannungstraining) an einem der bezauberndsten Strände Kubas – in Varadero im Hotel Los Cactus.

BODY & MIND CONCEPT

Im zauberhaften Ambiente widmen wir uns unserem Körper ebenso intensiv wie unserem Geist – durch Bewegung, Entspannung und Konzentration. Die Workouts sind übrigens eine Übungsroutine, die in funktioneller Bewegung verwurzelt sind und Zirkeltraining mit HIIT, Cardio- und Yogaübungen kombinieren, und damit Ihre Kraft und Vitalität steigern.

Jeden Morgen praktizieren wir regenerierendes Training, das Körper, Geist und die Sinne belebt, um befreit in den Tag zu starten. Nach dem anschließenden Frühstück können Sie mit dem Fahrrad die bezaubernde Landschaft, die einzigartigen Naturparks und die malerischen Dörfer entdecken oder einfach nur den wunderbaren Strand genießen und in das glasklare, türkisblaue Wasser eintauchen. Wir beenden den Tag mit einer regenerativen Trainings-Einheit, die ausgleichend, zentrierend und beruhigend wirkt. Spezielle Bewegungsabläufe und Atemtechniken fördern eine tiefe Entspannung und Regeneration. Anschließend bleibt noch genügend Zeit den Tag beim Abendessen und bei einer der Shows ausklingen zu lassen. Auf Anfrage können auch Personal Trainer Stunden gebucht werden.

PROGRAMM

Ankunft:

bis 18:30 Uhr Anreise

18:30–19:30 Uhr Opening Retreat

ab 19:30 Uhr Abendessen

Tagesprogramm:

07:30–08:00 Uhr Entspannungstraining (optional)

08:00 –09:00 Uhr energizing Morning Session

09:00–10:30 Uhr Frühstück

10:30–18:00 Freizeit, Mittagessen, optionales Programm

18:00–19:00 Uhr restorative Session

ab 19:00 Uhr Abendessen

Abreise:

07:30–08:00 Uhr Entspannungstraining (optional)

08:00 –09:00 Uhr energizing Morning Session

09:00–10:30 Uhr Frühstück

10:30–15:00 Uhr Freizeit, Mittagessen, optionales Programm

ab 15:00 Uhr Abreise

Kosten:

Retreat inkl. All Inclusive Hotel, Transfer ab/zum Flughafen

ab € 2.750 p.P.