

## **MENORCA, YOGA & MEER 2020**

### **Sonntag, 31.5.**

#### **Anreise**

- Treffen am Flughafen Mahon/ Menorca
- Entgegennahme Mietwagen
- erster kurzer Ausflug mit Frühstück
- gemeinsamer Einkauf Lebensmittel für den ersten Abend
- Nachmittag Bezug der Finca

#### **18.00**

- Abendessen in der Finca

#### **20.00-21.30**

- sanftes Yoga zum Ankommen

### **Montag, 1.6.**

#### **7.30- 8.00**

- Sonnengruß, Breathwalk oder Meditation

#### **8.30**

- Frühstück

#### **10.00-12.00**

- Yoga

#### **12.30**

- freie Zeit zum Ankommen, Schwimmen, Wandern... \*

#### **17.00-18.30**

- Yoga

#### **19.30**

- Abendessen in der Finca

### **Dienstag, 2.6.**

#### **7.30**

- Sonnengruß, Breathwalk oder Meditation

<b>8.30</b>
- Frühstück
<b>10.00-12.00</b>
- Yoga
<b>12.30/13.00</b>
- Ausflug nach Ciutadella - Lunch
<b>17.00-18.30</b>
- Yoga
<b>19.30</b>
- Abendessen in der Finca
<b>Mittwoch, 3.6.</b>
<b>7.30- 8.00</b>
- Sonnengruß, Breathwalk oder Meditation
<b>8.30</b>
- Frühstück
<b>10.00-12.00</b>
- Yoga
<b>12.30</b>
- freie Zeit zum weiteren Erkunden der Insel *
<b>19.30</b>
- Abendessen in der Finca
<b>Donnerstag, 4.6.</b>
<b>7.30- 8.00</b>
- Sonnengruß, Breathwalk oder Mediation
<b>8.30</b>
- Frühstück
<b>10.00-12.00</b>
- Yoga
<b>12.30</b>

- Lunch unterwegs
- (Bade-) Ausflug in die Bucht von Macarelleta
<b>17.00-18.30</b>
- eventuell Yoga, wenn wir schon vom Strand zurück sind
<b>19.30</b>
- Abendessen in der Finca
<b>Freitag, 5.6.</b>
<b>7.30- 8.00</b>
- Sonnengruß, Breathwalk oder Mediation
<b>8.30</b>
- Frühstück
<b>10.00-12.00</b>
- Yoga
<b>12.30</b>
- freie Zeit für Ausflüge, Wandern, Seele baumeln lassen*
<b>20.00</b>
- Abendessen in Ciutadella (im Preis inkl.)
<b>Samstag, 6.6.</b>
<b>7.30- 8.00</b>
- Sonnengruß, Breathwalk oder Mediation
<b>8.30</b>
- Frühstück
<b>10.00-12.00</b>
- Yoga
<b>12.30</b>
- Mitbringsel besorgen , Laufen, Sightseeing...*
- Kofferpacken
<b>18.30</b>
- Abendessen in der Finca
<b>20.00-21.00</b>

- Meditation in den Sonnenuntergang hinein...

## **Sonntag, 7.6.**

**ca. 5.00**

- Abreise zum Flughafen
- Abgabe der Mietwagen

\* Lourdes hat eine Liste mit Tipps für euch vorbereitet.  
Die Tourenvorschläge erhältst du auf Anfrage.