

Anmeldung

Hiermit bestätige ich, dass ich verbindlich buchen möchte. Ich akzeptiere die Zahlungsbedingungen und kümmere mich selbst um meine Anreise. Sofern die Anreise selbst gebucht wird, teile ich meine Flugzeiten bis zum 31. August 2017 Gabi Kümmerle mit.

Vorname:

Nachname:

Straße, Hausnr.:

PLZ, Ort:

Mobil:

E-Mail:

Geburtsdatum:

Personalausweis-/
ReisepassNr:

gültig bis:

Bitte ankreuzen:

Vegetarier kein Fisch kein Fleisch

Datum

Unterschrift

Kursbeschreibung

Fr 29.09.17 | 18:00 – 19:00 Uhr
Welcome-Exercise

Einstimmung auf die kommenden Tage mit Wahrnehmungs- und Atemübungen. Anschließend Exercises. Ein ausgeglichener Mix aus Yoga, Pilates und Ballett, um eine angenehme Nachtruhe zu fördern.



Sa. 30.09.17 | 9:00 – 10:00 Uhr
Morning stretch and relax

Gezieltes Dehnen und Atmen, um Müdigkeit und verspannte Muskulatur in neue Energie umzuwandeln. Verspannungen lockern, die Blutzirkulation verbessern. Haltung und Bewegungsabläufe werden optimiert sowie das Verständnis für körperliche Abläufe geschult, um Fehlhaltungen entgegenzuwirken und um kontraproduktive, eingeschlossene Bewegungen auszuschalten.

Sa. 30.09.17 | 18:00 - 19:30 Uhr
Modifiziertes Tanztraining

Mit Bodenarbeit, Warm up (Modern,

Jazz), Muskelarbeit für Bauch- und Rücken sowie einfachen koordinativen Kombinationen, die Raumwahrnehmung und Freude am Zusammenspiel von Bewegung und Musik wecken. Integration von Übungen aus Yoga und Pilates, um dieser Stunde einen abwechslungsreichen und spannenden Charakter zu verleihen.

So. 01.10.17 | 9:00 – 10:00
Morning stretch and relax

So. 01.10.17 | 18:00 – 19:30
Modifiziertes Tanztraining

Mo. 02.10.17 | 9:00 – 10:00 Uhr
Morning stretch and relax

Mo. 02.10.17 | 18:00 – 19:30
Modifiziertes Tanztraining

Mo. 02.10.17 | 22:30 – 23:30
Sanfte Atem- & Meditationsübungen

... für eine gute Nacht. Hier besteht die Möglichkeit, nach 3 Tagen Körperarbeit zu reflektieren und unter Anleitung den Blick nach Innen zu richten. Es geht darum, positive Erfahrungen zu verankern und gegebenenfalls negative Muster, welche während dieser 3 Tage aufgetaucht sind, freundlich zu betrachten und die Chance zu nutzen, sie zu eliminieren.

Di. 03.10.17 | 9:00 – 10:30
Morning stretch and relax

abschließend bei Bedarf Erfahrungsaustausch und Feedback.



Was Dich erwartet

5 Tage Erholung und Bewegung! Du musst Dich um „NICHTS“ kümmern – die Auszeit beginnt direkt bei der Ankunft am Flughafen von Mallorca.

In den Workshops legen wir den Fokus auf Atemtechnik, Körperplatzierung, Muskelarbeit, Koordination und Flexibilität in entspannter, mediterraner Umgebung. Eine ideale Kombination aus Körperarbeit und Kurzurlaub – und das alles in einer kleinen, persönlichen Gruppe (mind. 7 und max. 13 Personen).



Daneben bietet die Villa Es Clot viele Rückzugsorte zum Lesen, Entspannen, Schwimmen – und natürlich Raum für den Einklang mit Dir selbst und der Natur.

Eine unvergessliche Erinnerung: Freu Dich auf die mallorquinische Herzlichkeit und Gastfreundschaft – und auf Zeit nur für Dich!

RELAX MOVE DANCE

5 Tage
nur für Dich!



downtown dance studio
augsbu

Workshops auf Mallorca
29. September 2017 – 3. Oktober 2017

INTERNET www.downtown-dance.de MAIL info@downtown-dance.de FACEBOOK [DowntownDanceStudio](https://www.facebook.com/DowntownDanceStudio)

Kapuzinergasse 24, 86150 Augsburg, Tel 0821 / 508 80 40

Lage

Die mediterrane Villa Es Clot liegt im Osten von Mallorca, etwa 50 km von Palma de Mallorca entfernt – direkt auf einem Hügel, eingebettet in einem mallorquinischen Palmenhain. In den beiden Nachbarorten Alqueria Blanca und Cas Concos (Entfernung: ca. 3 Kilometer) laden lauschige Plätze mit netten Restaurants zum Verweilen ein. Einkaufsmöglichkeiten sind dort ebenfalls vorhanden.

An der nahen Ostküste (Entfernung: ca. 7 Kilometer) liegen wunderschöne Badebuchten. Allein Cala d'or bietet fünf Strände und ist ein guter Ort zum Ausgehen und Einkaufen.



Flug

Die Teilnehmer kümmern sich selbst um ihre Flugbuchung. Der gemeinsame Transfer ab/bis Flughafen Mallorca zur Finca am 29.09.2017 und 03.10.2017 wird bereitgestellt.

Aus organisatorischen Gründen ist es am einfachsten, die Flüge nach Eingang der Buchungsbestätigung gesammelt zu buchen. Flugbuchungswünsche können direkt an Gabi Kümmerle weitergegeben werden. Vorteil bei Sammelbuchung: Ihr fliegt alle gemeinsam in der gleichen Maschine und wir können – soweit verfügbar – Sitzplätze nebeneinander buchen.



Eine Oase der Ruhe und Entspannung: Der herrliche, weitläufige Garten mit Pool, Liegestühlen und einem großen Grillplatz bietet viel Platz zum Relaxen.



Die luxuriöse Villa ist ausgestattet mit hohen Räumen, Holzträgern, mallorquinischen Steinböden und natursteinverkleideten Mauern.



Die Räume sind liebevoll eingerichtet. Fast alle Zimmer liegen ebenerdig, mit eigenem Zugang zum Garten und Pool. Der Internetzugang ist kostenfrei.

Preis

Doppelzimmer:
890,- Euro pro Person
Einzelzimmer:
1.090,- Euro pro Person

11 Stunden
Workshops mit Gabi Kümmerle
5 Übernachtungen
4x Frühstück
4x Abendessen
Transfer ab/bis Flughafen
Palma zur Finca
Welcome Snack
Yogamatte

Abbuchung

Hiermit ermächtigt ich Gabi Kümmerle, Leitung DownTownDance Studio Augsburg, die fällige An- und Restzahlung von dem unten angegebenen Konto zu den genannten Terminen abzubuchen:

KontoNr:

BLZ:

Inhaber:

Datum	Unterschrift
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Buchungsbedingungen

- | Anzahlung bei Buchung: 50%
- | Restzahlung bis 31. Juli 2017
- | Anmeldeschluss: 15. Juni 2017
- | Das DownTownDance Studio tritt lediglich als Unterkunftsvermittler auf
- | Bei nicht Erreichen der Mindestteilnehmerzahl, Rückerstattung der Zahlung
- | Es gelten unsere AGBs (www.tanzreise.downtown-dance.de)

WEITERE INFOS & ANMELDUNG
www.tanzreise.downtown-dance.de