

# 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 Gabi Kümmerle meine Flugzeiten bis zum 31. August 2018 mit.

Vorname:

Nachname:

Straße, Hausnr.:

PLZ, Ort:

Mobil:

EMail:

Geburtsdatum:

Personalausweis-/  
ReisepassNr.:

gültig bis:

Datum

Unterschrift

Soulfood – iss dich glücklich! Dieses Jahr wird Anja Maier von ALMA kochart mit uns nach Mallorca reisen. Freut euch auf eine frische, gesunde & leckere Vitalküche.



INTERNET [www.downtown-dance.de](http://www.downtown-dance.de)

MAIL [info@downtown-dance.de](mailto:info@downtown-dance.de)

FACEBOOK [DowntownDanceStudio](https://www.facebook.com/DowntownDanceStudio)

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

# Kursbeschreibung

Sa 29.09.18 | 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.



So. 30.09.18 | 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, eingeschliffene Bewegungen auszuschalten.

So. 30.09.18 | 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.

Mo. 01.10.18 | 9:00 – 10:00  
Morning stretch and relax

Mo. 01.10.18 | 18:00 – 19:30  
Modifiziertes Tanztraining

Di. 02.10.18 | 9:00 – 10:00 Uhr  
Morning stretch and relax

Di. 02.10.18 | 18:00 – 19:30  
Modifiziertes Tanztraining

Di. 02.10.18 | 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.

Mi. 03.10.18 | 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).

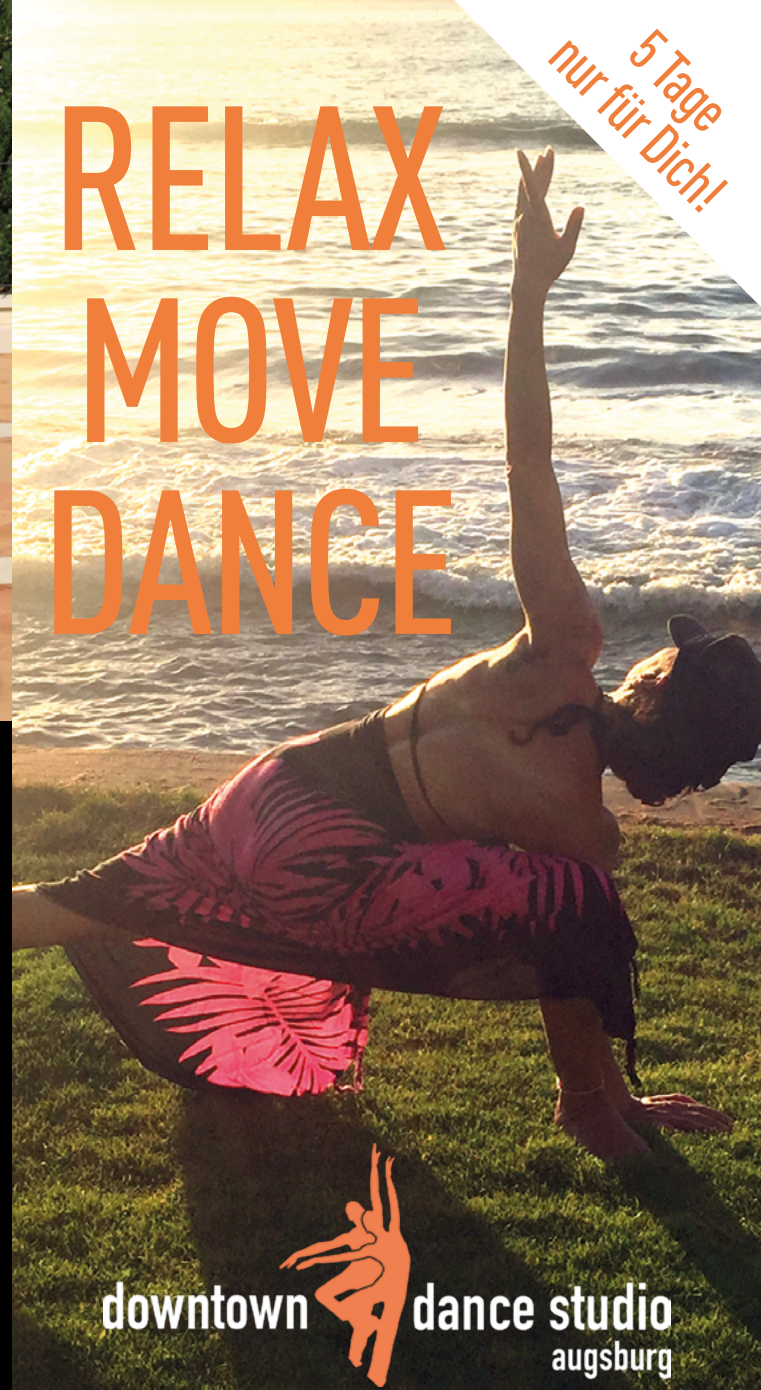


Daneben bietet die Villa Es Clot viele Rückzugsorte zum Lesen, Entspannen, Schwimmen – und natürlich Raum für den Einklang mit Dir selbst und der Natur.

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  
augsburg

## Workshops auf Mallorca

29. September 2018 – 3. Oktober 2018

# 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 29.09.2018 und 03.10.2018 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:  
990,- Euro pro Person  
Einzelzimmer:  
1.190,- 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 ermächtige ich Gabi Kümmerle, Leitung DowntownDance Studio Augsburg, die fällige An- und Restzahlung von dem unten angegebenen Konto zu den genannten Terminen abzubuchen:

IBAN:

BIC:

Bank:

Inhaber:

Datum

Unterschrift

Buchungsbedingungen

- | Anzahlung bei Buchung: 50%
- | Restzahlung bis 31. Juli 2018
- | Anmeldeschluss: 15. Juni 2018
- | 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](http://www.tanzreise.downtown-dance.de))

**WEITERE INFOS & ANMELDUNG**  
[www.tanzreise.downtown-dance.de](http://www.tanzreise.downtown-dance.de)