



# Pilates-Yoga - Retreat mit Basen- Detox



## Ernährung zur Regeneration

**Wir verlängern den Sommer auf der  
schönen und ruhigen Insel Paskan bei  
Zadar (Kroatien)**

**vom 17.9. bis 22.9.2024**

Es erwarten dich 2 x täglich Trainingseinheiten mit Pilates, Power-Yoga, Spiraldynamik, Body-Mind Connection mit Faszientraining, geführte Meditation / progressive Muskelentspannung bzw. herrliche Ruhe, Entspannung und Meeresluft, basische Ernährung zur Entsäuerung deines Organismus.

Wir möchten dazu beitragen, dass du dich wohl fühlst, dein Säure/Basenhaushalt ausgewogen ist, damit deine Körperfunktionen einwandfrei funktionieren bzw. dein Immunsystem und dein Stoffwechsel angeregt werden.

Du wirst den Unterschied spüren - dich wohler- bzw. leistungsfähiger fühlen und gut schlafen.

Wir sorgen dafür, dass du mit angenehmen und wohltuenden Aktivitäten den Tag beginnst und beendest. Du bekommst einen Einblick in die Möglichkeit deine Ernährung mit einfachen Möglichkeiten basisch zu gestalten.

**Unser Motto: gute Laune, sich wohlfühlen und alles ohne  
Druck genießen!**

Lokation: 4 private Villen mit je einem Pool, 8 Doppelzimmer mit geteiltem Badezimmer (Kat. A) und 4 Doppelzimmer mit eigenem Bad (Kat. B), ein Appartement mit 3 Doppelzimmer und einem gemeinsamen Bad - 250 m zum Sand-Strand (homes4you Pasmaan)

Da die Zimmer größtenteils als Einzelzimmer gebucht werden, bleibt die Gruppe sehr exklusiv.

Preise: Paket inklusive Training und Halbpension

Einzelzimmer:: 860€ inkl. 20% MwSt. Kat. A

Einzelzimmer 910€ inkl. 20% MwSt Kat. B

Doppelzimmer: 710€ inkl. 20% MwSt

Im Preis inkludiert:

Wir empfehlen den Tag mit einer Ganzkörpermassage (Trockenbürsten), danach schwimmen und/oder duschen (Temperatur nach Möglichkeit kühl bis kalt) zu beginnen. Anschließend starten wir mit einem ca. 60 Min. Training (in bequemer Kleidung - nach Möglichkeit bitte eigene Matte, Theraband und Faszienrolle mitbringen).

Im Anschluss daran gibt es täglich ein spätes Frühstück mit basischen Getränken, warmem Brei mit Früchten, Nüssen, Leinsamen,... und Aufstrich mit Brot.

Als Snack stehen jederzeit Früchte und Nüsse zur Verfügung. Mittagessen ist nicht im Programm, aber es gibt auf Wunsch immer Salat oder Kleinigkeiten für den kleinen Hunger zwischendurch.



Zwischen Frühstück und

Abendessen kannst du deine Zeit füllen mit Wanderungen, Rad fahren, schwimmen, Stand up paddeln, Entspannen, ....

Die Abend -Trainingseinheit findet ca. um 16:30 statt.

Als Abendessen (ca.18:30) gibt es täglich unterschiedliche basische Gerichte.

Wir versuchen die 8/16 Regel einzuhalten und du bist herzlich eingeladen es zu versuchen. (aber wie alles bei uns: es ist nur freiwillig)

Nicht im Preis inkludiert ist: **Anreise :**

es gibt die Möglichkeit mit Flug nach Zadar, von dort gemeinsam mit den Mitreisenden ein Taxi zur Fähre nach Biograd zu nehmen, auf der Insel werdet ihr abgeholt und zur Unterkunft gebracht, oder im Auto (Kleinbus) gemeinsam (ca. 6-7 Stunden) mit kleinen Pausen gemeinsam mit Helga und Eli anreisen (der Preis dafür wird errechnet und auf alle Mitfahrenden aufgeteilt).



Am letzten Abend planen wir in ein nahegelegene Fischrestaurant zu gehen und hier ist jeder für seine Bestellung verantwortlich.

Am Abreisetag entfällt das morgendliche Training, da das Zimmer bereits um ca. 10:00 zu räumen ist und wir noch in Ruhe das Frühstück genießen können.

Wir freuen uns sehr, wenn wir diese herrliche Auszeit gemeinsam verbringen können.

[ELI und CLARA](#)

