



MAGNOLIA
BODY-MIND-SOUL HEALTH

WOMEN'S FITNESS & YOGA RETREAT

6. - 11. Oktober 2024, Malaga

Eine Reise zu dir selbst

Entfliehe ein paar Tage dem Alltag und erfahre eine Reise zu dir selbst. Unsere Retreats bieten einen Mix aus Fitness, Yoga, Meditation, Ruhe und viel Spass. Ganz im Sinne des Body-Mind-Soul Konzeptes.

Ein harmonisch abgestimmtes Programm, um dich besser kennenzulernen, zu spüren, erholen und stärken.

Mein Team und ich freuen uns auf dich!

Madia Tregnago

Unser Programm

Sonntag, 6. Oktober 2024

- individuelle Anreise

Montag - Donnerstag, 7.-10. Oktober 2024

- Ayurvedisches Frühstück
- täglich 3-4 Einheiten: Fitness am Strand, Yoga, Meditation, Journaling, Reiki, Spaziergänge am Strand
- Freizeit am Pool oder Strand
- Aromatherapie-Workshop, Ernährungs- und Stressmanagementtipps
- Ayurvedische Mittag- und Abendessen inkl. Apéro (teilweise vegan)
- Gemeinsames Abendessen kochen in der Gruppe inkl. Apéro
- externes Essen im wunderschönen Strandrestaurant

Freitag, 11. Oktober 2024

- individuelle Rückreise





Unterkunft

Die wunderschöne Villa ist ca. 30km von Malaga entfernt. Sie verfügt über 7 DZ und eine wunderschöne Garten- und Salzwasserpool-Anlage. Der Strand ist in 5 Minuten zu Fuss erreichbar.

Mehr Bilder und Videos findest du auf Insta unter:

[Magnolia.health.ch](https://www.magnolia.health.ch)

Angebotsdetails & Konditionen



MAGNOLIA
BODY-MIND-SOUL HEALTH

Angebot: Women's Fitness & Yoga Retreat, Malaga
SO-FR, 6. - 11. Oktober 2024

Im Preis inbegriffen sind:

- 5 Übernachtungen im Doppelzimmer in der Villa
- 4 Morgenessen inkl. Getränke
- 4 Mittagessen inkl. Getränke
- Früchte, Snacks und Getränke (Wasser, Tee)
- 3 Apéros
- 3 Abendessen inkl. Getränke (1x durch Villa, 2x Kochen in der Gruppe)
- Transfer vom und zum Flughafen
- Pool- & Strandtücher, Yoga Matten & Kissen
- 4 Tage Programm, Spass, Ruhe, Sonne und tolle Bekanntschaften

Preise & Konditionen:

Option 1: CHF 1'000.- Frühbucherpreis bis 5. November 2023
6.-11.10.24 CHF 1'100.- Preis ab 6. November 2023

Option 2: CHF 1'100.- Frühbucherpreis bis 5. November 2023
6.-12.10.24 mit Verlängerungstag (ohne Programm & Betreuung)
CHF 1'200.- Preis ab 6. November 2023

Im Preis nicht inbegriffen sind:

Flug/Anreise nach Malaga, 1 externes Abendessen, Massagen, individuelles Coaching und Behandlungen vor Ort, Verpflegung am An- und Abreisetag sowie Verlängerungstag.

Die Anmeldung ist mit dem ausgefüllten Anmeldeformular verbindlich.
Das Retreat findet mit mind. 10 Teilnehmerinnen statt (max. 12).

Kontakt: Für Fragen kannst du dich gerne bei mir melden: Nadia Tregnago 079/337 64 34
MAGNOLIA HEALTH Nadia Tregnago, Gartenstrasse 59, 4052 Basel
nadia@magnolia-health.ch, www.magnolia-health.ch, Insta & FB: magnolia.health.ch