

ERNÄHRUNG • BEWEGUNG • ENTSPANNUNG

CHRISTIANE ELSINGER



**ANDALUSIEN**  
Wohlfühl- und Erlebnisreise  
mit Gleichgesinnten  
12.-19.11.2017



**AUFATMEN • AUFBLÜHEN • GENIEßEN • SEIN**

**Wohlfühl-Seminar in der Sonne Andalusiens**

**Yoga • Tanzen • Wandern • Erholung • 5-Elemente-Schatzkiste**

**So. 12. bis So. 19. November 2017**

**Programm:**

**Wohlfühl-Seminar**

- ♥ YOGA DER ACHTSAMKEIT – nach dem AYUR-YOGA-Prinzip des Yogatherapeuten Remo Rittiner
- ♥ ENERGY DANCE® „Fitness, Fun, Feeling - Lebensfreude pur“ - Tanzspaß ohne Choreographie
- ♥ CHRISTIANES 5-ELEMENTE-SCHATZKISTE - Vortrag mit wertvollen Tipps aus der 5-Elemente-Ernährungslehre nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)
- ♥ WANDERUNG - Natur erleben mit Achtsamkeit

Genügend Zeit für Ruhe- und Rückzugsstunden.

Gegen Aufpreis: Städteausflug nach Málaga, Massageangebote

Das Bewegungsprogramm ist gleichermaßen für Geübte und Ungeübte geeignet.

Detaillierte Ausschreibung und weitere Infos gerne auf Anfrage.

**Preise:**

**Wohlfühl-Seminar 385,- EUR:**

- ♥ Seminarprogramm tägl.  
ca. 5-6 Std. Mo.-Sa.
- ♥ Meine Reiseleitung vor Ort  
im Rahmen des obigen  
Seminarprogramms

**Seminarhaus CASA EL MORISCO**

Benjarafe bei Málaga/Spainien - [www.casaelmorisco.com](http://www.casaelmorisco.com)  
Unterkunft/Verpflegung: 625,- EUR pro Person inkl.  
7 Ü im DZ mit Du/WC, Vollpension inkl. Casa-Getränke  
(vegetarische Küche). EZ gegen Aufpreis.  
Zimmerbuchung direkt bei der Casa El Morisco.

**Anreise**

Anreise/Flug: in eigener Regie, im Preis nicht enthalten. Gerne unterstütze ich individuell.

Im Unterkunftspreis enthalten: Transfer Flughafen AGP Málaga - Sonntags v. 8-20 Uhr



**DETAILLIERTE INFOS UND ANMELDUNG:**

(bitte bis spätestens 30.09.2017)

**CHRISTIANE ELSINGER**

93309 Kelheim / Tel. +49 (0)9441 1557

E-Mail: [info@christiane-elsinger.de](mailto:info@christiane-elsinger.de)

[www.christiane-elsinger.de](http://www.christiane-elsinger.de)

