



28. APRIL - 5. MAI 2019
TIMEOUT-MALLORCA

KRAFT.
INSPIRATION.
SELF-EMPOWERMENT.

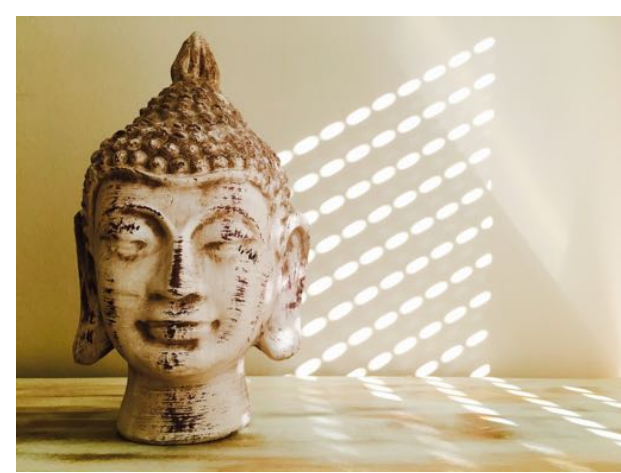
ES GEHT UM DICH!

Fernab von Deinem Alltag in dem schönen Ambiente des Yoga Resorts auf Mallorca, laden wir dich zu einer Woche neuer Möglichkeiten ein, wo du deinen Resetknopf drücken kannst, um mit frischer Energie neu durchzustarten: **Mit dem, was du bist, was dich ausmacht und was du wirklich willst.** In einem Mix aus Erholung und Seminar empowern wir dich, damit du deine Resilienz stärkst, dich selbst neu entdeckst, dich an deine Kraftquellen andockst und deine Wünsche Wirklichkeit werden lässt.



DO WHAT YOU LOVE

In einem idealen Mix aus Erholung und Seminar empowern wir dich und bieten dir den kreativen und liebevollen Rahmen dafür. Wir geben dir entsprechende Coaching-Tools für dein persönliches Stressmanagement an die Hand, bringen dich mit Yoga und Qigong in den Energieflow und in deine innere Balance, lassen mit geführten Meditationen Achtsamkeit und Ruhe einziehen und sorgen dafür, dass es nur um eins geht, nämlich um dich!





WAS WIR DIR BIETEN

In dem was wir tun verfolgen wir konsequent einen lösungs- und bedürfnisorientierten Ansatz. Alle Übungen sind ganzheitlich ausgerichtet und bilden eine Einheit im Erleben, Denken und Fühlen, um dich bewusst in deine Kraft zu bringen.

Wir sind mit großem Herzen dabei und sorgen mit der richtigen Prise Humor neben der Intensität auch für viel Leichtigkeit, Spaß und Austausch auf Augenhöhe.

DETOX FÜR DIE SEELE: FEEL HAPPY AND FREE

Was noch:

- Stärke deine Körper-Resilienz:
Faszien-Yoga
- Magie & Rituale
- Geführte Meditationen und
Achtsamkeit
- **Optional:** Personal Training &
Coaching mit Aloka oder Hypnose
& Coaching mit Ulla



Self-Empowerment: Jeden Morgen Energy Flow mit Aloka (Yoga) oder Ulla (Qigong)



Be yourself: 6 Strategien, um in deine persönliche Energie-Balance zu kommen



Wellness für die Seele: Übungen für die Entspannung, Kreativität & Happiness



Empowerment-Tools2Go: EFT, Happy-Yoga, Noftalkoffer für Akutstress

METHODEN

- Trainerinnen-Input nach den neuesten Erkenntnissen aus der Hirn-, Glücks-, Resilienz- und Embodiment-Forschung
- Embodiment: Yoga, Qigong, Interaktive Übungen aus der Improvisation
- Achtsamkeit & Meditation
- Trancearbeit
- Mental-Techniken
- SIZE®Prozess Human Performance Guide
- Selbstreflektion, Reflektion zu zweit und in der Gruppe



A decorative graphic on the left side of the slide. It features a central vertical bar with a blurred image of hands clasped together. This central bar is flanked by several other vertical bars of varying heights and colors, ranging from light green to dark teal. The background behind these bars is a soft, out-of-focus image of hands.

Gestaltung der Woche.

Tag 1: Anreise

Tag 2: Workshops vor- und nachmittags

Tag 3: Workshop vormittags

Tag 4: Erholung

(Challenge, optional 1:1-Coachings)

Tag 5: Workshop nachmittags

Tag 6: Workshop vormittags, abends Party

Tag 7: Abreise

EXPERTINNEN-TEAM



Ulla Catarina Lichter

Systemischer Coach, Lehrtrainerin
für Resilienz und Life-
Empowerment, Hypnose-Therapeutin



Aloka Wunderwald

Yoga-Lehrerin, Personal-
Trainerin und Integraler-
Coach

ULLA CATARINA LICHTER



*Happiness is an
inside job!*

Expertin für Hypnose, Resilienz und Life-Empowerment

Seit 2006 in eigener Praxis mit Schwerpunkt Suggestive Hypnose, Reinkarnationshypnose und EMDR. Systemischer Coach (ECA), NLP Master, Kinder- und Jugendcoach, SIZE Prozess®-Coach (Level II), Trainerin für Qigong und Improvisationstechniken, RZT®-Lehrtrainerin, Mit-Entwicklerin der BiLa®-Trauma-Auflösung

Seit 2010 auf Hapag Lloyed Kreuzfahrtschiffen weltweit mit Vorträgen und Workshops unterwegs.

www.ulla-catarina-lichter.de

www.hypnosepraxis-berlin.com

ALOKA WUNDERWALD



Wer täglich Yoga praktiziert, bleibt beweglich, kraftvoll und gelassen bis ins hohe Alter.

Expertin für Yoga - Hatha-Faszien- und Yin Yoga, Integraler Coach

20 Jahre Unterrichtspraxis in klassischem Hatha Yoga, seit 2012 unterrichtet sie im eigenen Yoga Studio mit 10 laufenden Kursen in der Woche

Neben ihren Kursen unterrichtet sie auf den Aida Kreuzfahrtschiffen
Neben ihrem Wirken als Dozentin und Trainerin für Yoga arbeitet Sie auch als Personal Coach.

www.yoga-in-buehl.com

Youtube Channel: Alok Yoga

ECKDATEN

WANN

28. April bis 5. Mai 2019

INVEST

- **690,-€** ohne MwSt.
(821,10,-€)
- Frühbucher (bis 31.12.18)
oder Tandem: **550,-€** ohne MwSt.
(654,50,-€)
- zzgl. Anreise und Übernachtung

ORT

Mallorca

KONTAKT

ES

Aloka Wunderwald

Carrer de can putext 18
07141 Sa Cabaneta
Mallorca/Isles Balears
Tel.: 0049-172-1754906
alokagoessmann@hotmail.com
www.aloka-yoga.de

D

Ulla Catarina Lichter

Nostitzstraße 17
10961 Berlin

Tel: +49 (0)30 77 00 82 88
info@ulla-catarina-lichter.de
www.life-empowerment.de