

# Yoga & Breathwork Retreat

mit Martina Müller

*Shine your Light*

## Tagesablauf / Programm



5 - 10 Juni  
2023



Turan Hill Lounge  
Kabak Bay, Türkei

### **Sonntag:**

empfohlener Anreisetag

### **Montag:**

08:30 – 10:00 Yoga & Meditation

Brunch / Freizeit

17:00 Einführung in Breathwork

17:30 – 19:00 Breathwork Session "Emotionale Heilung"

Abendessen

### **Dienstag:**

08:00 – 09:30 Yoga & Meditation

Brunch / Freizeit

17:30 – 19:00 Chakra Yoga "Blockaden loslassen"

Abendessen

### **Mittwoch:**

08:00 – 09:30 Yoga & Meditation

Brunch / Freizeit

17:00 – 19:00 Breathwork Session „Empowerment“

Abendessen

### **Donnerstag:**

08:00 – 09:30 Yoga & Meditation

Brunch / Freizeit

17:30 – 19:00 Vinyasa Yoga „Fluss des Lebens“

Abendessen

### **Freitag:**

08:00 – 09:30 Yoga & Meditation

Brunch / Freizeit

17:00 – 19:00 Breathwork Session „Verbindung zur Quelle des Seins“

Abendessen, Ausklang

### **Samstag:**

Tag zur freien Verfügung

### **Sonntag:**

Abreise

## Preis für Retreat mit Unterkunft ohne Flug

Ab € 898,-

€ 450,- für 5 Tage Yoga & Breathwork

Unterkunft mit Verpflegung ab € 64,- pro Person und Nacht im Bungalow (insg. € 448,- für 7 Nächte)

### *Auswahl Zimmerkategorie – Frühstück und Abendessen inkludiert*

**Bungalow**, mit Ventilator (ohne Klimaanlage) eigenes Bad & ggf. Balkon:

2 Zimmer: 1 Doppelbett und 1 Einzelbett

€ 128,- bis 135,- pro Tag für 2 Personen (mit Meerblick € 135,-)

**Boutique Bungalow**, mit Klimaanlage, eigenes Bad & ggf. Balkon:

größere Zimmer: 1 Doppelbett und 1 Einzelbett

einige Räume haben mehrere Betten

€ 148,- bis 167,- pro Tag für 2 Personen (mit Meerblick € 167,-)

Jede weitere Person zahlt Aufpreis

**Bungalow** für Einzelperson: € 114,- mit Verpflegung pro Nacht

Auswahl und Buchung der Unterkunft erfolgt bitte direkt bei Turan Hill Lounge!

Gerne stehe ich für Fragen zur Verfügung oder nehme Kontakt für euch bei der Unterkunft auf.

### *Verpflegung*

Frisch zubereitete Speisen, auch für Veganer und Vegetarier bestens geeignet, glutenfreie Optionen vorhanden.

## Preis Flug ab München

Ab € 550,- pro Person (ohne Gewähr)

Gerne übernehme ich auf Anfrage die Buchung des am besten geeigneten Fluges, es kann jedoch jeder gerne seine Anreise selbst organisieren.

### *Details zum empfohlenen Flug München - Dalaman:*

Anreise Sonntag, 4.6.2023: 10:30 – 17:25 (1 Stopp)

Transfer zum Resort (2h), Ankunft ca. 20:00

Dalaman – München

Abreise Sonntag, 11.6.2023: 16:05 – 18:10 (direkt)

## Sonstiges

**Bitte mitbringen:** Yogamatte und Notizbuch

## Anmeldung telefonisch oder per mail:

+43 (0) 650 2204 308

yoga.mitmartina@gmail.com

www.martinamueller.at

*Martina Müller*  
YOGA • THERAPIE • MALAS