

Unser Team



Christopher Brunner - Tanz

Ich liebe es, meine über 20-jährige Tanzerfahrung und Begeisterung an andere weiterzugeben und zu zeigen, wie vielfältig und schön Tanzen sein kann - besonders in dieser wundervollen Woche! Gründer von www.freudeamtanzen.at



Ursula Kröpfl - Tanz

Als Integrative Tanzpädagogin befasse ich mich viel mit dem Tanz und dessen Wirkung auf unsere Gefühle und unser Wesen. Tanzen ist mehr als die korrekte Ausübung von Schrittkombinationen.



Markus Isopp - Tanz

Ich bin Tänzer mit Leib und Seele und möchte die Freude an der Bewegung gerne mit meinen Mitmenschen teilen und im Rahmen dieser schönen Urlaubswoche weitergeben.



Kerstin Mörth - Tanz

Tanzen ist für mich ein Ausdruck von Gefühlen, eine Möglichkeit die eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln, ein Geschichten erzählen, und das alles mit voller Lebensfreude!



Andreas Vecsei - Yoga

Seit mehr als 15 Jahren begleite ich Menschen als Ausbildungsleiter sowie Yogatherapeut. Im Rahmen des Urlaubs teile ich mit Dir achtsames Flow Yoga & entspannendes NUAD (passives Yoga).



Juliane Krüger - Organisation

Als Mitbegründerin von Mangalam Yoga und mit mehr als 12 Jahren Erfahrung in der Organisation von Seminaren & Ausbildungen, Sorge ich für eine fundierte & gut organisierte Reise.



Tina Lamm & Alfonso Allocca - Kulinarik

Freue Dich auf abwechslungsreiche vegetarische Genusskreationen vom Kitchen Dream Team.

my
MANGALAM
YOGA

FREUDE AM
Tanzen

Yoga & Salsa

Urlaub in Kroatien
für Einsteiger geeignet

So. 16. - Sa. 22. Juli 2023

Sei dabei!

Genieße einen Aktiv-Urlaub in Kroatien voller Lebensfreude und spielerischer Körpererfahrung mit Yoga & Salsa nahe am Meer. Am Morgen startest Du mit achtsamen Flow Yoga voller Energie in den Tag, nach einem reichhaltigen Frühstück bist Du bestens vorbereitet für die Einheit „Experience in Movement“. Hierbei wird bewusste Körpererfahrung in den Tanz integriert. Nach einem leichten mediterranen Mittagessen genießt Du die Siesta am nahe gelegenen Meer, bei einem Ausflug nach Rovinj oder einfach am Pool beim dolce far niente. Am späten Nachmittag erfährst Du genussvolle Langsamkeit und Ruhe beim Yin Yoga. Nach einem köstlichen Abendessen vom Kitchen Dream Team Tina & Alfonso lässt Du den Tag mit Salsa, Bachata & freiem Tanzen bewegt ausklingen.

Tagesablauf:

- 08:00 - 09:30 Flow Yoga
- 09:30 - 11:00 Frühstück
- 11:00 - 12:30 Experience in Movement für Tänzer & Yogis
- 12:30 - 13:30 Mittagessen
- 13:30 - 17:00 Freizeit, z.B. am Meer / in Rovinj / am Pool
- 17:00 - 18:30 Yin Yoga (1 x NUAD - gegenseitige Massage)
- 18:30 - 20:00 Abendessen
- 20:00 - 21:30 Salsa-Workshop

- Das Programm wird variabel den Bedürfnissen der Gruppe angepasst



Untergebracht bist Du in einem wunderschön restaurierten 200 Jahre alten, typisch istrischen Bauernhaus mit Pool. Das Haus besticht durch seine idyllische, ruhige Alleinlage umgeben von Olivenhainen und nur 5km zum Meer. Die Zimmer verfügen über ein eigenes Bad & französische Betten (160 x 190 cm). Sie können als Doppelzimmer gebucht werden. Im nahegelegenen Ort stehen Einzelzimmer zur Verfügung. Darüber hinaus hast Du die Möglichkeit kostengünstig zu campen!

Du erhältst:

- 6 Übernachtungen & Vollpension
- ca. 16 Stunden Yoga - auch für Yoga Einsteiger
- ca. 14 Stunden Tanzunterricht & Experience in Movement
- 1 freier Nachmittag & Abend zum Erkunden der wunderschönen Umgebung
- 1 Salsaparty
- Teilnahme auch ohne TanzpartnerIn möglich

Erholungsinvestition: Bis 31.12.2022 1.250€ im DZ / 1.070€ im Zelt o. Camper
Ab 01.01.2023 1.300€ im DZ / 1.120€ im Zelt o. Camper
Weitere Infos & Anmeldung: www.mangalam-yoga.com/yoga-salsa-urlaub.html
Kontakt: salsa@mangalam-yoga.com