



BODY MEETS SOUL CAMP

Du suchst nach der perfekten Auszeit für Körper und Geist? Dann ist das Body meets Soul Camp genau das Richtige für dich! In einer hektischen Welt voller Stress und Anspannung ist es entscheidend, Zeit für sich selbst zu finden und einen Ausgleich für Körper und Seele zu schaffen. Und genau das bieten wir dir in diesem Camp mit 4 Kurseinheiten pro Tag. Was erwartet dich?

Entschleunigung: Tauche ein in eine Welt der Entspannung und Ruhe. Lass den Alltagsstress hinter dir und finde endlich die innere Ruhe, nach der du dich sehnst.

Mentale Gesundheit: Erfahrene Coachs helfen dir dabei, Stress abzubauen, deine Gedanken zu ordnen und deine emotionale Balance wiederzufinden.

Yoga und Pilates: Entdecke die wohltuende Wirkung von Yoga und Pilates für deinen

Körper. Verbessere deine Flexibilität, Stärke und Ausdauer in harmonischer Umgebung.

Meditation: Lerne, wie Meditation deine innere Balance stärken kann.

Tipps für den Alltag: Unsere erfahrenen Trainer werden dir praktische Tipps und Techniken für Deinen Alltag vermitteln.

Die **IFAA**, eine der renommiertesten internationalen Fitness-Akademien, konzipiert die Camps gemeinsam mit uns und ist qualifiziert in Sachen Fitness-Ausbildungen, -Equipment, -Reisen und -Events.

Termin:
Aldiana Club Fuerteventura
vom 08.12. bis 13.12.2024

Teilnahmegebühr
€ 99,-* p. P., Dauer 6 Tage



*zzgl. Unterbringung und Anreise, weitere Infos in deinem Reisebüro



Limitiertes Kontingent. Änderungen und Zwischenverkauf vorbehalten.
Weitere Informationen zu den Bedingungen erhältst du in deinem Reisebüro. Stand: 00.00.2024 MM-8133

