



# YOGA MIT BIKE4PASSION

Hier findest du dein Rennradspezifisches Yoga - Start your cycling day with Yoga!

Wir bieten unseren Gästen in Can Picafort optional pro Radwoche 3 Mal rennradspezifisches Yoga an.

## Dein Yoga-Programm!

- **Kleine Gruppen (maximal 12 Teilnehmer\*innen)**
- **Bei gutem Wetter auf der Panorama-Dachterrasse**
- **3 mal Yoga für nur 40€ in Summe**
- **Bequeme Kleidung für die Teilnehmer\*innen ist wichtig.**
- **Es sind keine Vorerfahrungen mit Yoga notwendig!**

Klar ist, dass du ohne deinen Körper und deinen Geist all die wunderbaren Dinge, die du dir jeden Tag vornimmst, nicht machen kannst.

Überall steht es geschrieben: „Sei gut zu dir“, „Mach Sport“, „Ernähre dich gesund“, „Schlafe mindestens acht Stunden“ ...

Vielleicht hast du auch deshalb mit dem Rennradfahren begonnen? Um dir und deinem Körper etwas Gutes zu tun. Aber wie soll man all diese „Richtlinien der Gesellschaft“ befolgen, wenn da Vollzeitjob, Familie, Haushalt, usw. sind? Jetzt möchtest du eine Rennrad-Reise buchen und noch Yoga dabei machen? Das klingt ja wieder „stressig“ ...

Wir können dir versprechen: Die Zeit auf der Matte wird bewusst genutzt, sich zu entspannen, ein- und auszuatmen, Disbalancen im Körper zu spüren und Verspannungen zu lösen.

Stell dir eine wunderschöne Dachterrasse auf Mallorca vor, Meeresrauschen im Hintergrund, die Sonne am Himmel und eine Yogalehrerin, die dich anleitet..

Rebecca: praktiziere seit einigen Jahren Yoga. Für die Zeit auf Mallorca geht sie spezifischer auf Nacken, Schulter, unterer Rücken und den Hüftbeuger ein, damit du dich bei der nächsten Etappe lebendiger fühlst.

Wir würden uns sehr freuen, wenn du dir neben dem Rad-fahren die Zeit nimmst.

**Dein BIKE 4 PASSION - Team**



### Kurszeiten

	Montag	Mittwoch	Samstag
07:30 - 08:00			Morgenprogramm
18:00 - 18:45	Abendprogramm	Abendprogramm	

Anmeldung erfolgt über [info@bike4passion.de](mailto:info@bike4passion.de), bis eine Woche vor Reisebeginn