

# PADEL-YOGA RETREAT

26-30 MAI 2025

MORAIRA-SPANIEN



## Moraira

Villa Celestina  
An/Abreise kann flexibel  
gebucht werden.  
Doppel / Einzelzimmer

Zimmer nach Wahl  
Frühstück / Snacks  
68 - 94 Euro / Tag



## Padel

5 Tage Intensivtraining  
1h mit Trainer im Team  
1h Übung im Team  
Anfänger | Fortgeschritten

Padel + Yoga  
75 Euro / Tag



## Yoga

5 Tage Yoga / Entspannung  
mit Katrin Pfeleiderer  
[www.kundalini-yoga-info.de](http://www.kundalini-yoga-info.de)  
1h am Morgen  
1h am Abend

Mehr Details: Mail an [Suse.Pfleiderer@gmx.de](mailto:Suse.Pfleiderer@gmx.de)

# PADEL-YOGA RETREAT

26-30 MAI 2025  
MORAIRA-SPANIEN

## Padel-Tennis

Padel-Tennis kombiniert Elemente aus Tennis und Squash und wird auf einem Spielfeld mit Wänden gespielt. Diese Sportart, die 1969 in Mexiko entstand, ist in Spanien seit Langem sehr beliebt und gewinnt auch in Deutschland zunehmend an Popularität. Sie zeichnet sich durch leicht verständliche Regeln, Dynamik und einen starken sozialen Aspekt aus.

Während unserer Woche trainieren wir von Montag bis Freitag täglich eine Stunde im Team von 3-4 Personen unter Anleitung eines Trainers. Anschließend haben wir eine weitere Stunde Zeit, das Erlernete zu vertiefen.

## Yoga

Kundalini Yoga ist eine Yoga-Form, die dem Hatha Yoga ähnelt, jedoch oft dynamischer, kraftvoller und rhythmischer gestaltet ist. Dabei spielt die Atmung eine zentrale Rolle. Katrin wird ergänzend zum Padel-Tennis jeweils eine Yoga-Stunde am Vormittag anbieten sowie eine weitere am Abend, um den Tag entspannt ausklingen zu lassen.

Mehr unter [www.kundalini-yoga-info.de](http://www.kundalini-yoga-info.de)

## Moraira

Moraira, ein idyllischer Küstenort an der Costa Blanca in Spanien, ist bekannt für seine beeindruckende Schönheit, entspannte Atmosphäre und gehobenes Flair.

Die freistehende Villa La Celestina, malerisch am Hang gelegen, bietet einen spektakulären Blick über die gesamte Bucht von Moraira. Dieses moderne und großzügige Anwesen verfügt im Hauptbereich über 3 Schlafzimmer und 2 Bäder sowie ein separates Apartment mit 2 zusätzlichen Schlafzimmern und 1 Bad.

# PADEL-YOGA RETREAT

26-30 MAI 2025  
MORAIRA-SPANIEN

Übernachtung  
incl. Frühstück und Snacks  
pro Person / Tag

87€ Doppelzimmer mit eigenem Bad  
72€ Doppelzimmer mit Bad geteilt  
  
68€ Einzelzimmer klein mit Bad geteilt  
94€ Einzelzimmer groß mit Bad geteilt

Padel - Tennis  
Yoga  
pro Person / Tag

75 €

Anreise

Mit dem Flugzeug am Besten nach Alicante und dann mit einem Shuttle nach Moraira. Vor Ort ist der Transport organisiert. Du kannst gerne 1-2 Tage vorher kommen und auch länger bleiben, je nach den Flugmöglichkeiten.

***Am Montag, den 26.5.25 startet das Programm um 8:00 Uhr und endet am Freitag Abend 30.5.25 um ca. 19:00 Uhr.***

Anmeldung

Schicke eine Email an [Suse.Pfleiderer@gmx.de](mailto:Suse.Pfleiderer@gmx.de), mit dem gewünschten Zimmer und An/Abreise Datum. Mit einer Anzahlung von 300€ sicherst Du Dir deinen Platz.



Wir sind Schwestern und Moraira ist seit über 40 Jahren unser zweites Zuhause. In Spanien haben wir unsere Leidenschaft für Padel-Tennis entdeckt. Katrin mit langjähriger Erfahrung als Yogalehrerin sorgt für extra Beweglichkeit und Balance.

Wir freuen uns auf die Woche - Katrin & Susanne

Melde Dich bei Fragen:  
Susanne Pfleiderer 0179 2208226  
Katrin Pfleiderer 0171 2823510