

# RE TREATS MALLORCA

WULIN Organisation 2018



# WULIN®

A C A D E M Y  
Kung Fu • Yoga • Qi Gong • Zen



## WULIN Retreats Mallorca 2018

**SEIT 2000 BIETET DIE WULIN ORGANISATION RETREATS AUF MALLORCA AN. MALLORCA IST DIE GRÖSSTE INSEL DER BALEAREN-GRUPPE UND LIEGT IM MITTELMEER, ÖSTLICH VOM SPANISCHEN FESTLAND.**

Nur etwa 90 Flugminuten von Zürich entfernt, genießt du ein subtropisches Klima und eine herzliche Gastfreundschaft. Die Retreats ermöglichen dir, dich konzentriert, umfassend, ganzheitlich und nachhaltig mit einem Thema auseinanderzusetzen. Ohne die Ablenkungen und

Aufgaben des Alltags kannst du wertvolle Erfahrungen machen. Ohne Leistungsdruck und Stress lässt eine neue Achtsamkeit einschneidende positive und heilsame Veränderungen zu. Als Gründer und Leiter der WULIN Organisation freuen wir uns, dich zu unterrichten und ein Stück auf deinem ganz persönlichen Weg zu begleiten.

### ■ LEITUNG

Die Retreats werden von Sandy Taikyu Kuhn Shimu und Fredy Jundo Kuhn Shifu geleitet. Weitere Infos unter: [www.wulin.ch](http://www.wulin.ch)



# WULIN Prinzip Retreat

»Im Tao des Lebens!«

■ 10. MÄRZ - 17. MÄRZ 2018

**ERLERNE UND VERTIEFE DIE KUNST IM TAO DES LEBENS MITZUFLEISSEN. ERLEBE DIE KRAFT DER ACHTSAMKEIT UND GELASSENHEIT, LERNE LOSZULASSEN UND FINDE ZU DEINER INNEREN MITTE UND ZU DEINEM WAHREN SELBST ZURÜCK. STÄRKE DEIN VERTRAUEN UND VERBINDE DICH MIT DEINER INTUITION. BRINGE DEINE KÖRPERLICHEN UND GEISTIGEN ENERGIEN WIEDER ZUM FLEISSEN, UND FINDE DEINEN WEG ZUM GLÜCK!**

Wir begrüßen den Tag mit einem schönen, kraftvollen Morgenritual und richten unseren Körper und Geist mit bewegten und stillen Übungen positiv und heilsam aus. Nach dem Früh-

stück folgt ein Vortrag, der sich gezielt mit den wichtigsten Themen und Fragen des Lebens beschäftigt. Das erworbene Wissen werden wir dann mittels spezifischer Methoden und Techniken vertiefen.

Nach dem Mittagessen bleibt dir Zeit, um dich zu erholen, die Natur und die Umgebung zu erkunden, zu lesen, zu entspannen, einen Spaziergang oder einen Ausflug ans Meer zu machen. Am Nachmittag genießen wir eine traditionelle Teezeremonie und tauchen noch tiefer in die Kunst des Lebens ein. Es folgt der zweite Vortrag, begleitet von

weiteren nützlichen Übungen und wertvollen Tipps für deinen ganz persönlichen Alltag. Nach dem leckeren Abendessen las-

sen wir den Tag ganz entspannt mit einem friedvollen Ritual und einer inspirierenden Lesung ausklingen.



## Retreat-Programm

### 07:00 - 08:30 UHR

- Morgenritual
- Energetischer Start in den Tag
- Bewegte und stille Übungen

### 08:45 UHR

- Frühstück

### 11:00 - 12:30 UHR

- Themenspezifischer Vortrag
- Bewegte und stille Übungen

### 13:00 UHR

- Mittagessen

### 13:00 - 16:00 UHR

- Unterrichtsfreie Zeit

### 16:00 - 19:00 UHR

- Chinesische Teezeremonie und Philosophie
- Themenspezifischer Vortrag
- Bewegte und stille Übungen
- Selbstreflexion

### 19:30 UHR

- Abendessen

### CA. 21:00 - 21:30 UHR

- Lesung
- Abendritual

### GESAMTPREIS

(Platz im geteilten Doppelzimmer)  
*Es stehen 7 Doppelzimmer zur Verfügung.*

Fr.  
**1495.-**

### GESAMTPREIS

(Platz im Einzelzimmer)  
*Es steht nur eine begrenzte Anzahl an Einzelzimmern zur Verfügung.*

Fr.  
**1495.-**  
plus Fr. 85.-  
pro Tag

### GESAMTPREIS BEINHALTET

- Unterricht (6.5 Stunden pro Tag, gesamt 35.5 Stunden)
- 7 Übernachtungen im Doppelzimmer
- vegane Vollpension (Anreise Abendessen, Abreise Frühstück)
- Wasser und Früchte während des Tages

### NICHT IM PREIS ENHALTEN

- Flugkosten
- Transfer
- Reiseversicherung
- Ausflüge etc.

- Dieser Stundenplan gilt von Sonntag bis Freitag.
- Am Mittwoch endet der Unterricht um 12:30 Uhr. Der Rest des Tages steht dir zur freien Verfügung.



# WULIN Yoga Retreat

»Sei du selbst, und lebe deine ganz Kraft!«

■ 28. APRIL - 5. MAI 2018

**BEGEGNE DIR SELBST IN DER STILLE, UND ERLEBE KLARHEIT, INNEREN FRIEDEN UND WAHRES GLÜCK. TAUCHE IN EINE GANZHEITLICHE TIEFE BEWEGTE UND RUHIGE PRAXIS EIN. REINIGE, ENERGETISIERE UND HARMONISIERE DEINEN KÖRPER UND SCHULE, STÄRKE UND BEFREIE DEINEN GEIST.**

Die erste Übungseinheit startet am Morgen mit Reinigungstechniken, gefolgt von Atemübungen und einer Meditation. Nach einer kurzen Pause vertiefen wir die Asana-Praxis entweder mit einer dynamischen oder statischen Hatha-Yoga-Sequenz.

Nach dem Brunch bleibt dir viel Zeit, um dich zu erholen, die Natur und die Umgebung zu erkunden, zu lesen, am Pool zu entspannen, einen Spaziergang oder einen Ausflug ans Meer zu machen. Vor dem Abendessen folgt dann eine individuell abgestimmte Yoga-Praxis, die auf deine ganz persönlichen Bedürfnisse eingeht.

Den Abschluss dieser Unterrichtseinheit bilden die restorative Yoga-Marma-Therapie und die Mantra-Praxis. Nach dem



leckeren Abendessen genießen wir noch eine Tasse Tee und

tauchen entspannt in die Yoga-Philosophie ein.

## Retreat-Programm

### 07:00 - 09:00 UHR

- Kriyas (Reinigungstechniken)
- Pranayama (Atemübungen)
- Dhyana (Meditation)

### 09:00 - 09:30 UHR

- kurze Pause

### 09:30 - 11:30 UHR

- Asana-Praxis (dynamisch und statisch)

### 11:30 UHR

- Brunch-Buffer (Frühstück/ Mittagessen)

### 11:30 - 17:00 UHR

- Unterrichtsfreie Zeit

### 17:00 - 19:00 UHR

- Individuell abgestimmte Übungspraxis
- Restorative Yoga-Marma-Therapie
- Mantra-Praxis

### 19:30

- Abendessen

### CA. 21:00 - 21:30 UHR

- Tee und Philosophie

### GESAMTPREIS

(Platz im geteilten Doppelzimmer)  
*Es stehen 7 Doppelzimmer zur Verfügung.*

Fr.  
**1595.-**

### GESAMTPREIS

(Platz im Einzelzimmer)  
*Es stehen nur 2 Einzelzimmer zur Verfügung.*

Fr.  
**1595.-**  
plus Fr. 90.- pro Tag

### GESAMTPREIS BEINHALTET

- Yoga-Unterricht (6.5 Stunden pro Tag, gesamt 36.5 Stunden)
- 7 Übernachtungen im Doppelzimmer
- vegane Vollpension (Anreise Abendessen, Abreise Frühstück)
- Wasser und Früchte während des Tages

### NICHT IM PREIS ENTHALTEN

- Flugkosten
- Transfer
- Reiseversicherung
- Ausflüge etc.

- Dieser Stundenplan gilt von Sonntag bis Freitag.
- Am Mittwoch endet der Unterricht um 11:30 Uhr. Der Rest des Tages steht dir zur freien Verfügung.

# WULIN Kung Fu Retreat

»Erwecke den Krieger in dir!«

■ **23. JUNI - 30. JUNI 2018**

**LASSE DEINEN KÖRPER UND DEINEN GEIST EINE EINHEIT BILDEN, UND ERLEBE KÖRPERLICHE UND MENTALE STÄRKE, BEWEGLICHKEIT UND KRAFT. VERFEINERE DURCH DIE SPEZIELL ABGESTIMMTEN TRAININGSEINHEITEN DEINE TECHNIKEN, SCHULE DEINE REFLEXE, TRAINIERE DEINEN GEIST UND DEINE KÄMPFERISCHEN FÄHIGKEITEN.**

Die erste Unterrichtseinheit beginnt mit energetischen Übungen, gefolgt von einer Qi-Gong-Sequenz und dem individuellen Formentraining. Nach dem reichhaltigen Frühstück widmen wir uns dem Techniktraining mit einem Partner und

dem Stockkampf. Nach dem Mittagessen bleibt dir Zeit, um dich zu erholen, die Natur und die Umgebung zu erkunden, zu lesen, am Pool zu entspannen, einen Spaziergang oder einen Ausflug ans Meer zu machen.

Vor dem Abendessen erwartet dich dann eine intensive Praxis, die sich aus Schlag- und Abhärtungstraining, Sparring und einem spezifischen Fitness- und Yoga-Programm für Kampfkünstler zusammensetzt. Diese abwechslungsreiche Übungseinheit schliesst mit

der Zen-Meditation. Nach dem leckeren Abendessen genießen wir noch eine Tasse Tee und

tauchen gelassen in die chinesische Philosophie und den Kung-Fu-Kodex ein.



## Retreat-Programm

### 07:00 - 08:30 UHR

- Energetischer Start in den Tag
- Qi Gong
- Taolu (Formen)

### 08:30 UHR

- Frühstück

### 10:30 - 12:30 UHR

- Techniktraining
- Eskrima

### 13:00 UHR

- Mittagessen

### 13:00 - 16:00 UHR

- Unterrichtsfreie Zeit

### 16:00 - 19:00 UHR

- Schlag- und Abhärtungstraining
- Sparring
- Fighter-Fitness
- Yoga für Kampfkünstler
- Zen-Meditation

### 19:30 UHR

- Abendessen

### CA. 21:00 - 21:30 UHR

- Tee und Philosophie

### GESAMTPREIS

(Platz im geteilten Doppelzimmer)

*Es stehen 7 Doppelzimmer zur Verfügung.*

Fr.  
**1680.-**

### GESAMTPREIS

(Platz im Einzelzimmer)

*Es stehen nur 2 Einzelzimmer zur Verfügung.*

Fr.  
**1680.-**  
plus Fr. 95.-  
pro Tag

### GESAMTPREIS BEINHALTET

- Kung-Fu-Unterricht (7 Stunden pro Tag, gesamt 38.5 Stunden)
- 7 Übernachtungen im Doppelzimmer
- vegane Vollpension (Anreise Abendessen, Abreise Frühstück)
- Wasser und Früchte während des Tages

### NICHT IM PREIS ENTHALTEN

- Flugkosten
- Transfer
- Reiseversicherung
- Ausflüge etc.

- Dieser Stundenplan gilt von Sonntag bis Freitag.
- Am Mittwoch endet der Unterricht um 12:30 Uhr. Der Rest des Tages steht dir zur freien Verfügung.







## Location

**LA SERRANIA IST EIN EINDRUCKSVOLLES ANWESEN AM FUSSE DES TRAMUNTANA-GEBIRGES, NICHT WEIT VON DER HISTORISCHEN ALTSTADT POLLENÇA, IM NORDEN MALLORCAS GELEGEN.**

Mit seiner geschmackvollen Gestaltung ist es ein Rückzugs- und Kraftort der ganz besonderen Art. Die ruhige Lage und das klare, reduzierte Design der Gebäude zieht regelmässig kleine Gruppen von Künstlern und Schriftstellern an, die auf der Suche nach Privatsphäre, natürlicher Schönheit und kreativer Inspiration sind.

Abgelegen vom Touristenstrom, eingebettet in eine prächtige Gartenlandschaft, fügt sich La Serrania mit Sensibilität und mit viel Liebe zum Detail in die Umgebung ein. Hohe Decken und grosse Fenster schaffen ein wunderbares Gefühl von Raum und Licht und heben die massiven Eichenholzböden und die Tischlerarbeiten aus Zedern- und Pinienholz hervor. Das Ergebnis ist eine ausserge-

wöhnliche Mischung von naturverbundener Atmosphäre mit moderner Funktionalität.

### ■ FACTS

Neben einem 14 m langen Pool mit grossartiger Aussicht auf das Tal, stehen auch eine kleine Bibliothek, ein Massage- und ein Meditationsraum sowie ein 60 m<sup>2</sup> grosser Übungsraum zur Verfügung. Für Yogis sind bereits Yoga-Matten, Blöcke, Gurte und Decken vor Ort vorhanden.

Der Flughafen Palma ist 50 km entfernt. Der Transfer mit dem Taxi kostet etwa Euro 85.- pro Weg. Wenn du mobil sein möchtest und in der freien Zeit ein paar Ausflüge planst, dann empfehlen wir dir, direkt am Flughafen ein Auto zu mieten. Das lohnt sich. Mallorca ist bekannt für das einfache und unkomplizierte Handling von Mietautos. Am besten reservierst du direkt über das Internet von zu Hause aus.

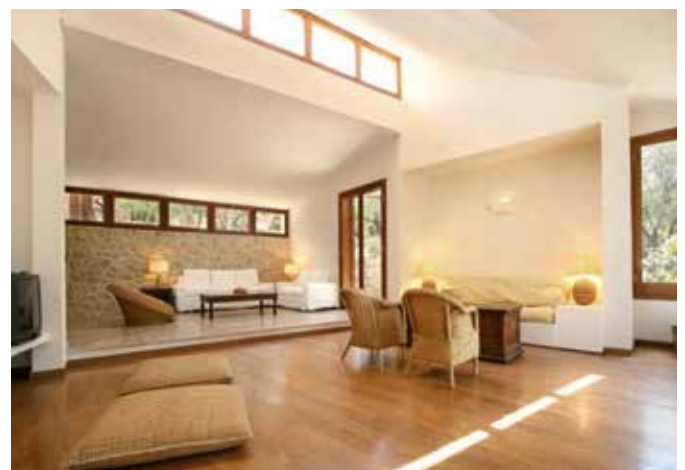
Pollença erreichst du in 10 Minuten mit dem Auto (10 km). Die charmante Altstadt von

Pollença besticht durch die eng verwinkelten Gassen und lädt dich zum gemütlichen Flanieren ein. Auch der Aufstieg zur Spitze des Kalvarienberges lohnt sich (365 Stufen). Du wirst mit einem traumhaften Ausblick auf die Bucht von Alcúdia und das Tramuntana-Gebirge belohnt.

Der schöne Hafen, Port de Pollença, ist nur etwa 7 Kilometer von der historischen Altstadt mit ihren vielen Sehenswürdigkeiten entfernt. In der Bucht erwarten dich von Pinien und Palmen gesäumte lange Sandstrände und das türkisfarbene Meer.

Die Zimmer können am Samstag ab 15 Uhr bezogen werden. Check-out ist jeweils Samstag um 10 Uhr. Unsere Köchin verwöhnt dich mit einer veganen Vollpension. Entweder klassisch mit Frühstück, Mittagessen und einem Abend-Menü bestehend aus 3 Gängen oder mit einem Brunch-Buffer (Frühstück/Mittagessen) und einem 3-Gang-Menü am Abend. Während des Tages stehen dir frisches Wasser und Früchte zur freien Verfügung.

Weitere Infos auch unter: [www.laserrania.com](http://www.laserrania.com)







# Anmeldung Retreat auf Mallorca

Name:	
Vorname:	
Geburtsdatum:	
Strasse:	Hausnummer:
PLZ:	Ort:
Telefon/Mobile:	
E-Mail:	

## ALLGEMEINE BEDINGUNGEN

Eine Anzahlung von Fr. 550.- wird mit der Anmeldung fällig. Sie gilt als Platzreservierung, der Rest ist zahlbar bis 8 Wochen vor Beginn des jeweiligen Retreats. Bei Rücktritt des Teilnehmers bis 8 Wochen vor Beginn des Retreats erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 250.-. Bei späterem Rücktritt oder bei frühzeitigem Abbruch des Retreats werden keine Kosten zurückerstattet. Die Teilnahme am Retreat erfolgt auf eigene Verantwortung. Wir emp-

fehlen eine Reiseversicherung. Für den Transfer vom Flughafen Palma nach La Serrania (Pollença) und La Serrania (Pollença) zum Flughafen Palma empfehlen wir ein Taxi oder ein Mietauto. Für den Flug ist jeder Teilnehmer selber verantwortlich. Die Zimmer können am Samstag ab 15 Uhr bezogen werden. Check-out ist jeweils Samstag um 10 Uhr. Unterkunft ist im geteilten Doppelzimmer mit veganer Vollpension. (Einzelzimmer auf Anfrage.) Der Teilnehmer ist darüber informiert worden, dass das Retreat von

der WULIN Organisation, Kuhn & Kuhn organisiert wird. Flug und Transfer werden durch den Teilnehmer organisiert. Die Versicherung ist Sache des Teilnehmers. Die WULIN Organisation haftet weder für die Reise noch für die Unterkunft. Die WULIN Organisation behält sich das Recht vor, bei ungenügender Teilnehmerzahl, das Retreat zu annullieren. Wenn Gründe wie zum Beispiel höhere Gewalt, kriegerische Ereignisse, Unruhen, mangelnde Beteiligung usw. vorliegen und eine Durchführung des Retreats

nicht möglich ist, kann die WULIN Organisation die Reise jederzeit absagen. In diesen Fällen wird die geleistete Zahlung (Retreat-Gebühr) vollumfänglich zurückerstattet. Weitere Ansprüche (z.B. Flug- und Transferkosten) sind ausgeschlossen. Nach erfolgter Anmeldung, welche gleichzeitig auch als Einverständnis mit den allgemeinen Bedingungen gilt, erhält der Teilnehmer eine Bestätigung per E-Mail mit der Bankverbindung für die Überweisung der Anzahlung.

## ICH MELDE MICH HIERMIT VERBINDLICH FÜR FOLGENDES RETREAT AUF MALLORCA AN:

WULIN Prinzip Retreat, 10. März bis 17. März 2018

WULIN Yoga Retreat, 28. April - 5. Mai 2018

WULIN Kung Fu Retreat, 23. Juni - 30. Juni 2018

Ort:

Datum:

Unterschrift: