



Yoga- und Wanderwoche

16. – 23. Mai 2026

Harmonie zwischen Aktivität und Entspannung, Körper und Geist

Egal, ob du neu bist oder bereits Erfahrung hast – finde deine innere Balance in einer unterstützenden Atmosphäre.

Organisiert durch Anja Schülke, Sportpark Events powered by Galería 19 Mallorca Norte und Sportpark Aare-Rhein.



Durchatmen & Auftanken

Geniesse Sonne, Meer, Natur und viele schöne Yoga-Momente !

Anja Schülke

Anja aus Marquardsholz: Mit Herz und Haltung durchs Leben!



Anja, die strahlende Yogalehrerin und Fitnessenthusiastin aus dem malerischen Marquardsholz in Bayern, ist eine wahre Frohnatur, die das Leben in vollen Zügen genießt! Ihre Leidenschaft für Yoga entdeckte sie 2016 und seitdem ist sie nicht mehr zu bremsen. Nach ihrer 200-Stunden Multi-style Ausbildung im sonnigen Indien (2018) und einer weiteren 200-Stunden Therapeutic Yoga Ausbildung im wunderschönen Costa Rica (2024) widmet sie sich nun als Fitnesstrainerin u.a. Reha-Sport, Yoga und vielen weiteren Bereichen im Gebiet Fitness & Gesundheit.

Anja ist nicht nur auf der Matte zu Hause! Sie leitet mit grosser Begeisterung eigene Yoga-Wochenenden und begleitet Rennrad- und Wandertouren, die sie von den sonnigen Strassen Mallorcas bis über die majestätischen Alpen führen.

Was Anja besonders begeistert? Die unberührte Schönheit der Natur, der Duft von gutem Kaffee, der pure Genuss des Lebens, der inspirierende Umgang mit Menschen und die wunderbare Möglichkeit, immer wieder Neues dazuzulernen. Mit ihrer offenen Art und ihrem ansteckenden Enthusiasmus nimmt sie jeden mit auf ihre Reise zu mehr Wohlbefinden und Lebensfreude!



Informationen

	7 Übernachtungen mit Halbpension im 4* Hotel Playa Esperanza Resort
 	Auf Wunsch: Hin- und Rückflug Transfer vom und zum Flughafen
	Informationen zum Programm • Am 1. Tag Einführung in das Yoga- und Wanderprogramm • Yoga- und Meditations-Programm mit Anja Schülke • Begleitete Wanderungen durch Anja Schülke und Marcel Iseli

Anforderungen

	Jedes sportliches Leistungs-Level ist willkommen. Lediglich die Gelenke sollten „entzündungsfrei“ und empfänglich für eine körperliche Belastung sein.
	Wichtige Informationen Yoga • Egal, ob du neu bist oder bereits Erfahrung hast – finde deine innere Balance in einer unterstützenden Atmosphäre. • Das Programm ist auch für Yoga- und Meditations-Neulinge bestens geeignet. • Yogamatten, Blöcke und Gurt werden durch den Organisator gestellt.
	Wanderungen • Ein Tagesrucksack und eine Trinkflasche (Trinkflasche wird vom Organisator abgegeben) gehören während der Wanderungen zur Grundausrüstung. • Für die Wanderungen benötigst Du Sportschuhe mit Profisohlen (die Wege sind mehrheitlich steinig). Knöchelhohe Schuhe sind von Vorteil. • Dem Wetter und der Route angepasste Bekleidung, Regenschutz, Sonnencreme und Sonnenhut, optional Wanderstöcke. • Normale Kondition ist erforderlich. • Im Vordergrund steht das gemeinsame Erleben und Geniessen von Natur und Landschaft.
 	Galería 19 Mallorca Norte betreibt am Austragungsort Playa de Muro einen exklusiven Wander-, Trekking- und Laufsportshop mit Schuhen und Bekleidung der beliebten Marken ON, Salomon, Raidlight und NNormal.

1. Tag Ankommen und Anstossen

	Samstag, 16. Mai 2026
	Auf Wunsch organisierte Anreise nach Playa de Muro / Transfer möglich per öffentlichen Bus. Infos unter tib.org
	18:00 Uhr Welcome und Vorstellung des Wochenprogramms durch Anja Schülke und Marcel Iseli
	19:15 Uhr Abendessen
	21:00 Uhr: Zum Tagesausklang laden wir dich herzlich zu einer sanften Meditation ein! Gönn dir diesen besonderen Moment, um ganz bei dir anzukommen, tief durchzuatmen und die Anspannung des Alltags achtsam loszulassen.
	Übernachtung mit Halbpension im 4* Hotel Playa Esperanza Resort



2. Tag Erdung: Einatmen, Ausatmen = Ankommen

	Sonntag, 17. Mai 2026
	08:00 – 08:30 Uhr Sonnengruss im Anschluss Frühstück
	10:00 Uhr Transfer ab dem Hotel
	Betlem – Eremita de Betlem (Rundweg) Rundwanderung von Betlem zur abgeschiedenen Eremita de Betlem und zurück. Der Weg führt durch mediterrane Wälder und bietet spektakuläre Ausblicke auf die Bucht von Alcúdia.
	Distanz 6,5 Kilometer / Aufstieg ca. 250 Hm / Abstieg ca. 250 Hm
	Gehzeit ca. 2 ½ Stunden
	Mittagessen nach der Rückkehr in Playa de Muro
	17:00 Uhr Erwartet dich eine regenerierende Yogaeinheit mit Fokus auf Erdung und Stabilität. Ideal zum Dehnen nach deiner Wanderung und zur Entspannung für Beine, Füße und Becken. Lass dich von Hatha und Yin Yoga inspirieren.
	19:15 Uhr Abendessen im Hotel Playa Esperanza Ressor



3. Tag Herzöffnung: Fühlen, Vertrauen, Fliessen lassen

	Montag, 18. Mai 2026
	08:00 – 08:30 Uhr Sonnengruss im Anschluss Frühstück
	10:00 Uhr Transfer ab dem Hotel
	Wanderung von Puerto Pollença zur Cala Bóquer. Die Strecke führt durch Pinienwälder und bietet Ausblicke auf das Meer. Nach circa einer Stunde erreicht man die Bucht mit klarem Wasser und ruhiger Atmosphäre. Ideal zum Entspannen.
	Distanz 5,5 km / Aufstieg ca. 155 Hm / Abstieg ca. 155 Hm
	Gehzeit ca. 2 ½ Stunden
	Picknick in Cala Boquer anschliessend in einem Restaurant in Puerto Pollença
	17:00 Uhr: Tauche ein in eine Yoga-Praxis, die deinem Herzraum besondere Aufmerksamkeit schenkt. Mit öffnenden Bewegungen, Asanas für die Brustwirbelsäule und bewusstem Atem wirst du innerlich weich und stärkst dein Vertrauen in dich selbst. Fokus: Brustraum, Schultern, Rückbeugen.
	19:15 Uhr Abendessen im Hotel Playa Esperanza Ressort



4. Tag

Selbstfürsorge: Hinfühlen, Annehmen, Selbstachtung

	Dienstag, 19. Mai 2026
	08:00 – 08:30 Uhr Tagesbeginn mit einem kraftvollen -achtsamen Sonnengruss im Anschluss Frühstück
	Nachmittag zur freien Verfügung
	17:00 Uhr: Wir treffen uns zu einer tief regenerierenden Yin Yoga Stunde, in der wir uns auf Faszien, Hüften und das Nervensystem konzentrieren. In dieser achtsamen Praxis kannst du loslassen und neue Energie tanken. Fokus: Hüften, Faszien – Yin
	19:15 Uhr Abendessen im Hotel Playa Esperanza Resort



5. Tag Detox: Drehen, Reinigen, Befreien

	Mittwoch, 20. Mai 2026
	08:00 – 08:30 Uhr Sonnengruss im Anschluss Frühstück
	10:00 Uhr Transfer ab dem Hotel
	Entdecke das historische Castell Alaró bei einer faszinierenden Rundwanderung! Der Aufstieg auf gut ausgebauten Pfaden führt dich durch mediterrane Landschaft und belohnt dich mit immer beeindruckenderen Ausblicken auf die Bucht von Palma. Oben angekommen, erwartet dich das majestätische Castell Alaró mit seiner bewegten Geschichte und einer kleinen Kapelle. Genieße die unvergleichliche Fernsicht über weite Teile Mallorcas. Der Abstieg führt dich zu einem kulinarischen Höhepunkt: dem Restaurant Es Verger.
	Distanz ca. 7 km / Aufstieg ca. 550 Hm / Abstieg ca. 210 Hm
	Gehzeit ca. 4 Stunden
	Pause im Castell Alaró & Mittagessen im Restaurant Es Verger
	19:15 Uhr Abendessen im Hotel Playa Esperanza Ressor
	21:00 Uhr Wir schliessen den Tag mit einer geführten Meditation zum Thema Selbstliebe ab.



6. Tag

Achtsamkeit: mit allen Sinnen die Natur genießen

	Donnerstag, 21. Mai 2026
	08:00 – 08:30 Uhr Sonnengruss im Anschluss Frühstück
	10:00 Uhr Transfer ab dem Hotel
	Die Kurzwanderung startet in Mal Pas-Bon Aire und führt entlang der Küste ins historische Zentrum von Alcúdia. Der Weg entlang des Meeres bietet konstante Ausblicke auf die Bucht und das Mittelmeer, mit moderaten topografischen Bedingungen. Ziel ist die Altstadt Alcúdias mit ihren mittelalterlichen Stadtmauern. Die Wanderung bietet einen Kontrast zwischen Küstenlandschaft und historischer Stadt.
	Distanz 5,5 Kilometer / Aufstieg ca. 40 Hm / Abstieg ca. 50 Hm
	Gehzeit ca. 2 Stunden
	Mittagessen im Restaurant El Sol in Son Serra de Marina
	17:00 Uhr: Entdecke die Kraft von Drehungen und Mobilität in unserer Yogastunde. Wir konzentrieren uns auf Wirbelsäule und Schultern und schaffen Raum für Körper und Geist.
	19:15 Uhr Abendessen im Hotel Playa Esperanza Resort



7. Tag Dankbarkeit: Fühlen, Sammeln, Teilen

	Freitag, 22. Mai 2026
	08:00 – 08:30 Uhr Sonnengruss im Anschluss Frühstück
	16:30 Uhr: Sanfte, ganzheitliche Yogaeinheit zur Verbindung von Körper, Atem und Herz. Fokus auf Ganzkörpermobilisation, insbesondere für Herz und Rücken anschliessend gemeinsame Abschlussmeditation. In diesem Rahmen reflektieren wir die Woche und würdigen all die schönen Erlebnisse. Lasst uns zusammen innehalten und in der Gruppe gebührend abschliessen..
	19:15 Uhr Abendessen im Hotel Playa Esperanza Ressor
	Ca. ab 21:15 Uhr Verabschiedung im Hotel Playa Esperanza Ressor



8. Tag Heimreise oder Verlängerung

	Samstag, 23. Mai 2026
	Individuelle Heimreise / Optional Verlängerung

Leistungen

	7 Übernachtungen mit Halbpension exkl. Taxen (Zimmer mit seith. Meersicht) 4* Hotel Playa Esperanza Resort
	7 x Sonnengruss & Atemübungen als sanften, mobilisierenden Einstieg in den Tag 5 x Yoga - Einheiten 3 x Meditation - Einheiten 4 x begleitete Wanderungen (2 - 4 Stunden)
	Begrüssungs- und Abschluss-Aperitif
	Bustransfers zum Ausgangspunkt der Wanderungen und zurück ins Hotel
	Wandershirt
	Sportsack
	Gruppengrösse max. 12 Personen / min. 7 Personen

Zusatzkosten (im Preis nicht enthalten)

	Auf Wunsch organisierte An- und Abreise (Flug und Flughafentransfers)
	Verpflegung unterwegs, Mittagessen, Getränke bei den Abendessen
	Trinkgelder
	Kurtaxen (Eco-Taxen)

Preise Yoga & Wanderungen = Harmonie!

	Übernachtungen & HP Sonnengruss Yoga Meditation Wanderungen	Preis im Doppelzimmer pro Person Seitliche Meersicht	€ 1'890.-*
		Preis im Einzelzimmer Seitliche Meersicht	€ 2'390.-*

* Reduktion Standard-Zimmer (Strassensicht) € 90.- pro Person im Doppelzimmer und € 100.- im Einzelzimmer



Anmeldung, Administration & Fragen

	www.sportpark.events
	nadine.rommler@galeria19norte.com
	+34 678 996 362 / +49 173 15 29 408 (Nadine) +49 160 922 27179 (Anja)
	Stand Oktober 2025 / Änderungen vorbehalten!