



Spring

HEALING RETREAT

24.-28. April 2027
Mallorca - Spanien



Ein exklusiver Rückzugsort für Körper, Geist und Seele im Herzen Mallorca's

Stell dir einen Ort vor, an dem die Zeit langsamer vergeht. Eine stilvolle moderne und luxuriöse Boho-Finca, umgeben von der sanften Landschaft Mallorcas. Warme Sonnenstrahlen auf der Haut, der Duft mediterraner Erde und ein natürlicher Garten, liebevoll zubereitete Mahlzeiten und die Ruhe, die wir im Alltag oft vermissen.

Unser Spring Healing Retreat ist eine Einladung, den Frühling bewusst zu beginnen mit Leichtigkeit, Tiefe und Zeit für dich.

In einer kleinen, exklusiven Gruppe verbringen wir vier Nächte in einer der schönsten Fincas Mallorcas. Ein Ort voller Charakter, natürlicher Eleganz und inspirierender Atmosphäre, der Raum schafft, um loszulassen, aufzutanken und wieder ganz bei dir anzukommen.

Der Tag beginnt mit einer aktivierenden Yoga-Praxis unter freiem Himmel. Am Abend begleiten dich sanfte, entspannende Yoga-Einheiten in die Ruhe. Dazwischen bleibt viel Zeit zum Genießen: am Pool, in den stilvollen Rückzugsorten der Finca, bei Spaziergängen durch die Natur oder mit einem guten Buch unter der mallorquinischen Sonne oder einer heilenden Körperbehandlung.

Freue dich auf frische, gesunde Küche, liebevoll zubereitet mit hochwertigen Zutaten . Zutiefst nährend, leicht und voller Genuss.

Dieses Retreat verbindet Yoga, Erholung und mediterrane Lebensfreude zu einer besonderen Auszeit. Persönlich, exklusiv und mit viel Raum für das, was im Alltag oft zu kurz kommt.

PROGRAMM

Samstag

AB 16 UHR CHECK-IN
17 UHR WELCOME CIRCLE & ERDUNG
19 UHR ABENDESSEN

Sonntag

KAFFEE, TEE, OBST
8-9:30 UHR MORGEN YOGA PRAXIS
10 UHR BRUNCH
FREETIME
17-18:30 SOFT HEALING YOGA
19H ABENDESSEN

Montag

KAFFEE, TEE, OBST
8-9:30 UHR MORGEN YOGA PRAXIS
10 UHR BRUNCH
FREETIME
17-18:30 SOFT HEALING YOGA
19H ABENDESSEN

Dienstag

KAFFEE, TEE, OBST
8-9:30 UHR MORGEN YOGA PRAXIS
10 UHR BRUNCH
FREETIME
17-18:30 SOFT HEALING YOGA
19H ABENDESSEN

Mittwoch

KAFFEE, TEE, OBST
8-9 UHR MORGEN MEDIZIN & CLOSING CIRCLE
11H CHECK OUT/ ABREISE

Unsere bezaubernde Finca

ZENTRAL GELEGEN, NUR 10 MINUTEN VOM ZENTRUM VON SENCELLES ENTFERNT (5,5 KM), MIT EINFACHER ANBINDUNG AN DIE NAHE GELEGENEN ORTE COSTITX (10 MINUTEN ENTFERNT, 5,5 KM) UND SINEU (10 MINUTEN ENTFERNT, 7,7 KM). IN EINEM DER ZENTRALSTEN PUNKTE DER INSEL GELEGEN, SORGT UNSERE FINCA DAFÜR, DASS ALL DIE TRAUMHAFTESTEN STRÄNDE NUR 20–30 MINUTEN ENTFERNT SIND.

IM HERZEN VON SENCELLES GELEGEN, BIETET LA CASA DE LOS GRANDES LEICHTEN ZUGANG ZU DEN BESTEN WEINGÜTERN DER REGION, BEZAUBERNDEN DÖRFERN UND DER MALERISCHEN LANDSCHAFT. HIER TAUCHEN WIR EIN IN DAS REICHE KULTURGUT MALLORCAS, ERKUNDE LOKALE MÄRKTE VOLLER FRISCHER PRODUKTE UND KUNSTHANDWERKLICHER WAREN ODER GENIESSE EINFACH DIE MEDITERRANE SONNE BEI EINEM SPAZIERGANG DURCH OLIVENHAINE UND WEINBERGLANDSCHAFTEN.

DAS HAUPTHAUS VERFÜGT ÜBER 5 WUNDERSCHÖN EINGERICHTETE SCHLAFZIMMER, VON DENEN SICH 4 IM ERSTEN STOCK UND EIN WEITERES SCHLAFZIMMER IM ERDGESCHOSS BEFINDEN. IM OBERGESCHOSS GENIESSEN ZWEI DER SCHLAFZIMMER DEN LUXUS EINES EIGENEN EN-SUITE-BADEZIMMERS UND GERÄUMIGER BEGEHBARER KLEIDERSCHRÄNKE, WAS DIR GANZ BESONDERE PRIVATSPHÄRE UND KOMFORT BIETET. EINES DIESER EN-SUITE-SCHLAFZIMMER IST MIT EINER ERFRISCHENDEN DUSCHE AUSGESTATTET, WÄHREND DAS ANDERE EINE LUXURIÖSE BADEWANNE ZUM ENTSPANNTENGENIESSEN BIETET. DIE BEIDEN VERBLEIBENDEN SCHLAFZIMMER AUF DIESER ETAGE TEILEN SICH EIN GUT AUSGESTATTETES BADEZIMMER. JEDES SCHLAFZIMMER IST GESCHMACKVOLL EINGERICHTET UND BIETET FLEXIBLE BETTENSYSTEME – MIT OPTIONEN FÜR KINGSIZE-BETTEN ODER EINZELBETTEN,

ERDGESCHOSS: IM ERDGESCHOSS BEFINDET SICH DAS FÜNFTE SCHLAFZIMMER, EBENFALLS MIT DER OPTION AUF EIN KINGSIZE-BETT ODER ZWEI EINZELBETTEN.



Die Location





UNSERE VERPFLEGUNG

DEINE KULINARISCHE AUSZEIT:
NAHRUNG FÜR KÖRPER UND SEELE

BEI UNSEREM HEALING-RETREAT AUF MALLORCA IST DAS ESSEN WEIT MEHR ALS NUR VERPFLEGUNG. ES IST EIN WESENTLICHER TEIL DEINER GANZHEITLICHEN WOHLFÜHLREISE. UNSERE KÜCHE IST DARAUF AUSGERICHTET, DEINEN KÖRPER NACH DEN YOGA-EINHEITEN OPTIMAL ZU NÄHREN, DEINE ENERGIESPEICHER AUFZUFÜLLEN UND DIR PUREN GENUSS ZU SCHENKEN.

FRISCH, REGIONAL UND MIT LIEBE ZUBEREITET
WIR KOCHEN FÜR DICH REIN VEGETARISCH-VEGAN UND VERWENDEN ÜBERWIEGEND BIOLOGISCHE, SONNENGEREIFTE ZUTATEN DIREKT VON DER INSEL. AUF DEN TISCH KOMMT, WAS MALLORCA AN SAISONALER VIELFALT ZU BIETEN HAT: FRISCHE KRÄUTER, MEDITERRANES GEMÜSE, OLIVENÖL AUS DER REGION UND FRUCHTIGES OBST. JEDE MAHLZEIT WIRD MIT VIEL LIEBE UND ACHTSAMKEIT DIREKT AUF UNSERER FINCA FRISCH ZUBEREITET.

DEIN KULINARISCHER TAG IM ÜBERBLICK
MORGEN-SNACK: VOR DER ERSTEN YOGA-PRAXIS GIBT ES WÄRMENDEN TEE, FRISCHES WASSER UND EINE KLEINE FRUCHT-AUSWAHL FÜR DEN SANFTEN START.

VERWÖHN-BRUNCH: NACH DEM YOGA ERWARTET DICH EIN REICHHALTIGES BUFFET MIT WARMEM PORRIDGE, HAUSGEMACHTEM GRANOLA, FRISCHEM BROT, AUFSTRICHEN UND SMOOTHIES.

LEICHTER NACHMITTAGS SNACK

GENIESSER-ABENDESSEN: DEN TAG LASSEN WIR GEMEINSAM BEI EINEM LIEBEVOLL KREIERTEN, MEHRGÄNGIGEN MEDITERRANEN MENÜ AUSKLINGEN.

ERLEBE, WIE GUT ES SICH ANFÜHLT, DEN KÖRPER VON INNEN HERAUS ZU REINIGEN, NEUE KRAFT ZU TANKEN UND JEDEN BISSEN IN ACHTSAMKEIT UND GEMEINSCHAFT ZU GENIESSEN. AUF UNVERTRÄGLICHKEITEN ODER ALLERGIEN NEHMEN WIR NACH VORHERIGER ABSPRACHE NATÜRLICH GERNE RÜCKSICHT.

WENN DU MEINE RETREATS KENNST GIBT ES BEI UNS IMMER HERVORRAGENDE KÜCHE, DENN DAS IST MIR GENAUSO WICHTIG, WIE ALLES DRUMHERUM.



SPRING HEALING RETREAT

Mallorca | 24.–28. April 2027

Vier Tage, die sich anfühlen wie ein tiefes Ausatmen.

Es gibt Orte, die man nicht nur besucht man erlebt sie.

Versteckt in der sanften Hügellandschaft Mallorcas erwartet dich eine außergewöhnliche Boho-Finca – stilvoll, authentisch und voller mediterranem Charme. Ein Ort, an dem jedes Detail mit Bedacht gewählt wurde und der dazu einlädt, den Alltag hinter sich zu lassen.

Unser Spring Healing Retreat ist mehr als eine Yoga-Auszeit. Es ist eine Einladung, dir selbst wieder zu begegnen. Mit Zeit. Mit Ruhe. Mit Leichtigkeit.

Stell dir vor, du wachst mit den ersten Sonnenstrahlen auf. Die Luft duftet nach Orangenblüten und Rosmarin. Der Tag beginnt mit Yoga unter freiem Himmel, während die Insel langsam erwacht. Danach erwartet dich ein liebevoll zubereitetes Frühstück, frische mediterrane Küche und Stunden, die ganz dir gehören.

Lies am Pool. Spüre die Wärme der Sonne auf deiner Haut. Genieße die Stille. Entdecke die versteckten Lieblingsplätze der Finca oder lass einfach einmal alles los. Gönn dir eine Körperbehandlung oder mach einen Ausflug.

Wenn der Tag langsam ausklingt, treffen wir uns erneut auf der Matte. Sanfte Yoga-Praxis, bewusstes Atmen und tiefe Entspannung schenken dir das Gefühl, vollkommen bei dir anzukommen.

Dieses Retreat ist für Menschen, die Qualität schätzen. Die sich nach Schönheit sehnen. Nach Ruhe. Nach einem Ort, der inspiriert und gleichzeitig entschleunigt.

Die Finca wird in diesen Tagen zu einem Zuhause auf Zeit, getragen von einer kleinen Gruppe, herzlicher Atmosphäre und dem Luxus, einfach sein zu dürfen.

Inklusive

- 4 Übernachtungen in einer exklusiven neuen High Class Boho-Finca auf Mallorca
- Tägliches Healing Morning Yoga
- Sanftes Healing Evening Yoga
- Frisch zubereitetes, mediterranes Brunch, leichten Snacks & Abendessen
- Viel Zeit zum Entspannen, Genießen und Auftanken
- Kleine, persönliche Gruppe mit maximal 9 Teilnehmer
- Ein Retreat für alle, die nicht einfach verreisen möchten, sondern bewusst auftanken, loslassen und den Frühling mit neuer Energie beginnen möchten.

Exklusiv. Persönlich. Limitiert.

Nur 9 Plätze verfügbar. 3 Early-Bird-Plätze zum Sonderpreis.

Ulrike Manhart

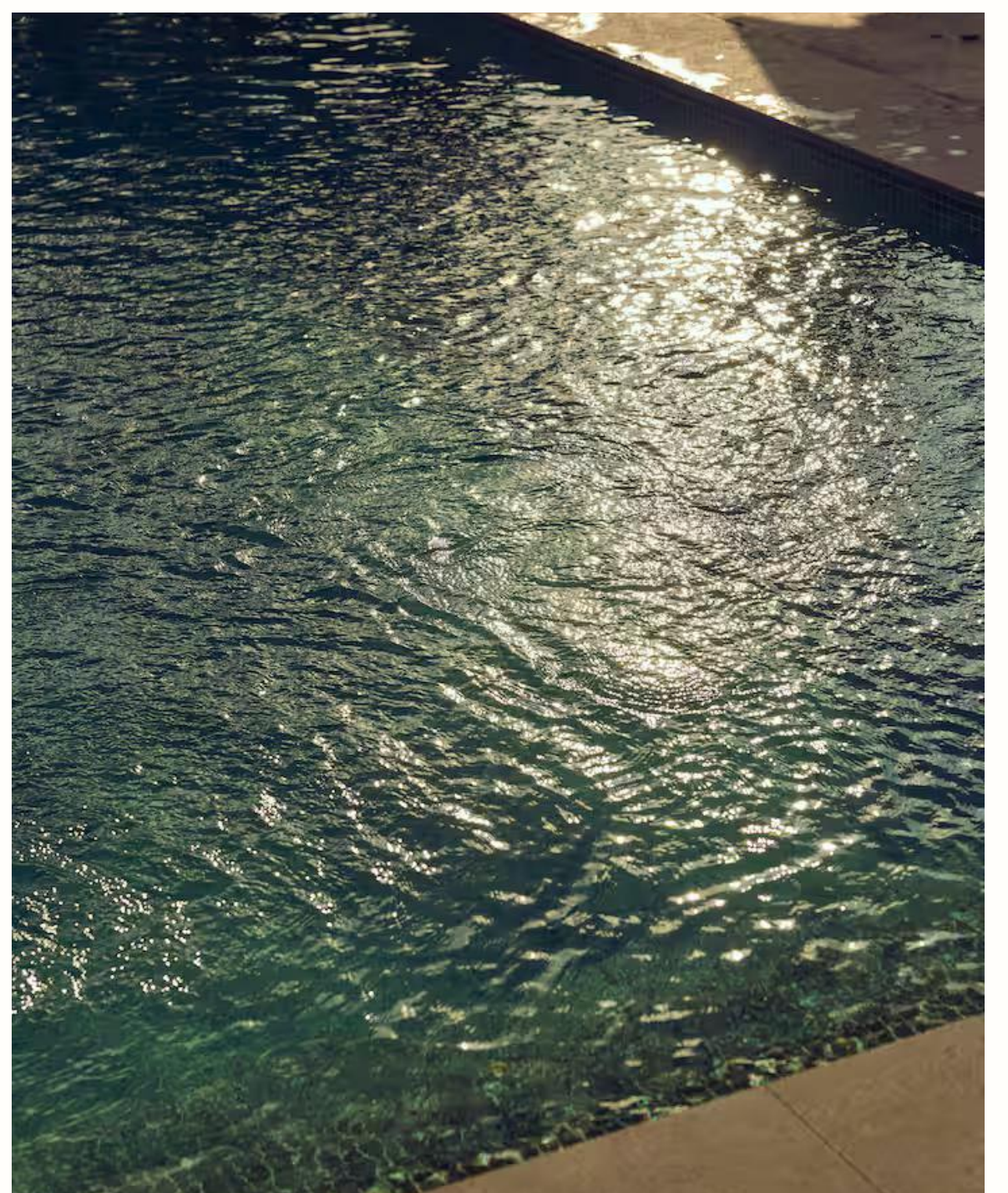
SEIT ÜBER 25 JAHREN BEGLEITE ICH MENSCHEN AUF IHREM WEG DER HEILUNG, TRANSFORMATION UND BEWUSSTWERDUNG. ALS KÖRPERFLÜSTERIN, YOGALEHRERIN, RETREAT-LEITERIN UND AKASHA CHRONIK LESENDE UND LEHRENDE VERBINDE ICH THERAPEUTISCHES WISSEN, VERKÖRPERTE ERFAHRUNG, ENERGETISCHE HEILUNG UND SEELENARBEIT ZU EINEM GANZHEITLICHEN ANSATZ.

IM LAUFE MEINER LANGJÄHRIGEN ARBEIT WURDE IMMER DEUTLICHER, DASS VIELE WIEDERKEHRENDE LEBENSMUSTER, EMOTIONALE HERAUSFORDERUNGEN, BEZIEHUNGSTHEMEN UND SOGAR KÖRPERLICHE SYMPTOME IHRE WURZELN OFT TIEFER HABEN, ALS UNSER BEWUSSTER VERSTAND ERFASSEN KANN. KÖRPERARBEIT, THERAPIE UND ENERGIEARBEIT KÖNNEN TIEFGREIFENDE VERÄNDERUNGEN BEWIRKEN, DOCH IRGENDWANN ERKANNTES ICH, DASS EIN ENTSCHIEDENDES PUZZLETEIL NOCH FEHLTE: DER ZUGANG ZUR SEELENEBENE. DIE ARBEIT MIT DER AKASHA-CHRONIK WURDE FÜR MICH ZUR BRÜCKE ZWISCHEN KÖRPER, GEIST UND SEELE. SIE ERMÖGLICHT DEN ZUGANG ZU DEN TIEFERLIEGENDEN URSACHEN UNSERER ERFAHRUNGEN UND ZU KERNWUNDEN, KARMISCHEN MUSTERN, AHNENPRÄGUNGEN UND UNBEWUSSTEN VEREINBARUNGEN, DIE UNSER HEUTIGES LEBEN BEEINFLUSSEN. SIE ERÖFFNET EINEN RAUM FÜR TIEFGREIFENDE HEILUNG, BEFREIUNG UND SEELENENTFALTUNG.

MEINE ARBEIT VERBINDET SPIRITUELLE TIEFE MIT EINER GEERDETEN, THERAPEUTISCHEN HERANGEHENSWEISE. DENN WAHRE TRANSFORMATION GESCHIEHT DANN, WENN WIR ALLE EBENEN UNSERES SEINS EINBEZIEHEN: DIE KÖRPERLICHE, EMOTIONALE, MENTALE, ENERGETISCHE, SPIRITUELLE, FAMILIÄRE (VORFAHREN/ZELLULÄR) UND SEELISCHE EBENE.

HEUTE LEITE ICH HEALING RETREATS IN EUROPA UNTER ANDEREM AUF MALLORCA, IBIZA, IN GLASTONBURY UND ÖSTERREICH. ZUDEM BEGLEITE ICH MENSCHEN IN AKASHA-CHRONIK HEALING & CLEARING SESSIONS UND BILDE IN HOLISTIC MEDICINE TRAININGS AUS. IN ALL MEINE ANGEBOTE FLIESSEN DIE ERKENNTNISSE AUS ÜBER ZWEI JAHRZEHNTE HEILUNGSARBEIT, ZAHLREICHEN AUS- UND WEITERBILDUNGEN SOWIE MEINER EIGENEN LEBENSREISE EIN.

STATT STÄNDIGER AKTIVITÄT BIETEN UMA HEALING RETREATS OFFENE, UNSTRUKTURIERTE ZEIT FÜR DICH, UM TIEF ZU RUHEN, DEINE INNERE WELT ZU ERFORSCHEN, SICH MIT DER NATUR UND DEM GEGENWÄRTIGEN MOMENT ZU VERBINDEN, SPAZIEREN ZU GEHEN, EIN TREATMENT ZU BUCHEN ODER DIE WILDESTEN DINGE ZU TUN. FREIHEIT IST EINER MEINER GRUNDWERTE. OB DURCH STILLE KONTEMPLATION, SANFTE BEWEGUNG ODER ACHTSAME BEOBACHTUNG DER WELT UM DICH HERUM, DU WIRST DABEI UNTERSTÜTZT, DEINEN EIGENEN RHYTHMUS ZU FINDEN.



Das sagen Teilnehmer...

Marco, Healing Retreat Austria

Das „Rise-High-Healing“ Retreat am Haarberghof hat eigentlich 6 Sterne verdient!
Einen Stern für die Wahl dieses wunderschönen Ortes in traumhaft natürlicher Umgebung!
Einen Stern für die Beherbergung, Gastfreundlichkeit und die Bewirtung mit „Soul-Food-Deluxe“!
Einen Stern für das wirklich tolle und vor allem ausgewogene Programm, welches von früh am Morgen bis in den späten Abend hineinreichte!
Einen Stern für das einfühlsame und verständnisvolle Miteinander und die Möglichkeit „einfach selbst sein zu können“.
Einen Stern für das absolut kompetente Know-How in den vielen Bereichen wie z.B. Physiologie, TCM, Energie, Yoga, Atmung etc.
Einen Stern für die bemerkenswerte Nachwirkung im körperlichen, mentalen und emotionalen Bereich!
Man fühlt sich bewegter, frischer, besser, erholter!

Ramona, Healing Retreat Austria

Ulli durfte ich als sehr reflektiert kennenlernen. Sie sieht die Situationen aus mehreren Perspektiven deswegen schätze ich sehr ihre Räume, Begleitungen und Retreats.
Das Root Down Healing Retreat wirkt noch Tage nach. Ich merke die Transformation und dass sich nun alles setzen darf. Danke für das grandiose Yoga, das auf so vielen Ebenen nährt und den Körper an seinen Ursprung erinnert.
Alles war tippi toppi, die Location, die Verpflegung, die Gestaltung der Tage und die wunderbare Gruppe.
Alles Liebe

Elisabeth, Healing Retreat Austria

Bei Ullis Yoga Retreat am Haarberghof „high rise healing“ fühlte ich mich von Anfang an total wohl. Die liebe Begrüßung, der wunderschöne Hof, Garten, Blumen, Kräuter und Felder, unser „bamboo“ Zimmer, alles gleich magicDas Retreat war vom Rhythmus her gut geplant und ausbalanciert. Das energetisierende Hatha in der früh und das beruhigende Yin yoga am Abend waren liebevoll zusammen gestellt. Lange Shavasana, wunderschöne Musikbegleitung und ullis wunderschöne Stimme beim Mantren singen begleiteten uns auf dem Weg durch die 4 Elemente. Beim Element begannen wir mit einer lichtmeditation und beendeten den Tag mit Blick auf den Sonnenuntergang und bei einem Lagerfeuer inkl.beeindruckendem sternenhimmelund schamanischem Trommeln. Ulli ging auf alle Teilnehmerinnen individuell ein, gab Alternativen im schwierigkeitsgrad der asanas und Hilfsmittel (Blöcke, pölster, Sessel...). Wir würden 2 mal täglich mit kulinarischen Köstlichkeiten des Haarberghof verwöhnt. Brunch von kraftbrühe bis frisch gepflückt reife paradeidern und am Abend diverse vegetarische Überraschungen mit essbaren Blüten verfeinert. Viel Zeit in der Natur, gekrönt von einem badeausflug nach königshof am Tag „Wasser“, gute Gespräche, ernsthafte, bereichernde und auch voller Leichtigkeit dennoch war auch genug Zeit und Platz, um sich zurück zu ziehen und für sich zu sein. Entspannung und zusichkommen pur, sehr empfehlenswert, in großer Dankbarkeit, namaste, Elisabeth

Conny, Healing Retreat Mallorca

Liebe Ulli, ich bedanke mich von Herzen für diese tolle Retreat Woche. Ich bin vollkommen wertfrei in diese Woche gegangen und durfte unglaublich viel loslassen. Es hat sich innerhalb dieser paar Tage soviel bei mir getan und dafür mich ich dir danken. Danke das du den Raum gehalten hast. Es war definitv nicht mein letztes Retreat bei/mit dir. Much much Love, Conny

Uta, Healing Retreat Mallorca

Wir haben Ulli schon persönlich kennenlernen dürfen und mit Ihr zusammen Yoga praktiziert. Ulli verbreitet eine ganz liebevolle herzliche Stimmung, leitet sehr gut an, so dass nicht nur ich eine tolle Yogapraxis hatte, sondern auch mein Mann hat sich bei ihr sehr gut aufgehoben gefühlt hat. (eine absolute Ausnahme).
Die Begleitung durch dich, so nahbar... mittendrin und voll dabei. Die Yogaeinheiten... niemals anstrengend, immer so dass ich das Gefühl hatte erholt bzw. aktiviert, energetisiert aus der Stunde zu kommen.
Ich mag auch die Düfte, Klänge, Musik in Deinen Stunden sehr..
Cosmicdance, der kurze Workshop, der Vollmonabend am Strand, alles sehr schöne Ideen!
Ich merke aber nach der Woche, dass mein Körper deutlich entspannter ist. Ich bin trotz der anstrengenden Arbeitswoche deutlich ausgeglichener. Die Schmerzen in Hüften und Rücken sind manchmal spürbar, aber nicht so anhaltend.
Und mich bringt wenig aus der Mitte.
Ich fühle mich geerdet.
Alles in Allem 🌟🌟🌟🌟🌟



Samstag bis Mittwoch

24.- 28. APRIL 2027
MALLORCA - SPANIEN

SEHR LIMITIERTE PLATZANZAHL

Reservier deinen Healing Platz JETZT!

Ich freue mich immer wieder aufs Neue die Schätze meiner Wahlheimat mit dir zu Teilen!

WWW.UMA-HEALING.COM
0043-650-8500936
UMA@UMA-HEALING.COM

Retreat Adresse:

LA CASA DE LOS GRANDES
DISEMINADO DISEMINADOS, 220, 07140, ILLES BALEARS, SPANIEN

JOIN THE INSIDE - MOVE THE INSIGHT!