

# Yoga und Körperintelligenz

23.05 - 30.05.2027

Casa El Morisco Spanien



Soul Retreat  
Yoga Meditation Auszeiten

# Yoga und Körperintelligenz

Eine wohltuende und lehrreiche Yoga Urlaubswoche  
mit Rick und Ute

Körperintelligenz bezeichnet die Fähigkeit, Signale, Empfindungen und Bedürfnisse des eigenen Körpers präzise wahrzunehmen, zu verstehen und danach zu handeln.

Körperintelligenz wird oft als Grundlage für emotionale Intelligenz betrachtet, da sie hilft, Emotionen im Körper zu erkennen und zu steuern.

Es geht um eine ideale Balance von Körper, Geist und Seele, die über rein körperliche Übungen hinausgeht.

Die Körperarbeit ist allerdings von zentraler Bedeutung und zeigt Wege zu einer tiefgreifenden körperbasierten Achtsamkeit. Dafür setzen wir in dieser Woche Elemente aus verschiedenen Yogastilen, wie Hatha-, Vinyasa-, und Yin Yoga ein und ergänzen diese mit Achtsamkeitsübungen und Meditation.

Wir bieten täglich 2 abwechslungsreiche Yoga Einheiten an, ergänzt mit Meditation, Progressive Muskelentspannung, Traumreisen und Zeit für Reflexion und Fragen.



# Casa El Morisco

Die CASA EL MORISCO ist ein Seminarhaus, das auf einem ca. 7 ha großen biologisch bewirtschafteten Gelände inmitten von mehr als tausend Mango-Oliven-Orangen-Avocado und Chirimoyabäumen an der Küste Andalusiens etwa 1 km vom Meer entfernt und 20 km östlich von Málaga liegt.



Die großzügige Anlage erstreckt sich über mehrere Ebenen, integriert die prächtige exotische Vegetation und interessante architektonische Stilelemente in eine weitläufige Gartenlandschaft mit Swimmingpool, Sauna, Liegewiesen, Restaurant, drei Seminarräumen, indischem Garten mit Teich und Wasserfall, lauschigen Plätzen mit Hängematten, Bänken und Kissen zum Verweilen....

# Bilder



## Adresse CASA EL MORISCO und Anreise

Telefon: Büro +34 952 51 33 14 oder +34 676 142

Adresse:

842 Casa el Morisco 1  
29790 Benajarafe  
Spanien

GPS Koordinaten:

Breitengrad: 36.72443  
Längengrad: -4.20399

Mail: [casa@morisco.de](mailto:casa@morisco.de)

Internet: [www.casaelmorisco.com/](http://www.casaelmorisco.com/)

Eigene Anreise:

<https://www.casaelmorisco.com/anreise/>

Der Zielflughafen ist Malaga (AGP)

Der An- und Abreisetag ist immer sonntags!

Die Casa bietet mindestens 5 Transferfahrten an,  
deren Zeiten nach den An- und Abreisezeiten der  
Gäste gerichtet werden.

Der letzte Transfer vom Flughafentreffpunkt  
Málaga zur CASA EL MORISCO  
fährt um 20 Uhr gratis ab.

# Preisgestaltung

## Preise für 7 Übernachtungen inkl. Vollverpflegung und Transport vom Flughafen Malaga (Überweisen an die Casa)

- 2 Personen im Zweibettzimmer = 795€/pro Person/Woche
- 1 Person im Einbettzimmer = 920€/Woche
- 1 Person im Zweibettzimmer zur Alleinnutzung  
oder im großen Einbettzimmer = 970€/Woche

Bezahlung der Unterkunft mit Vollverpflegung:

**10 Tage vor Anreise**

Bankverbindung: Wilfried Meissner CASA EL MORISCO  
s/n ES-29790 Benajarafe

Verwendungszweck: Datum Deines Aufenthaltes!

Berliner Sparkasse in Deutschland

IBAN: DE77 100 500 00 205 000 6368

BIC: BELADEVB33XXX

Wichtig: Keine Kreditkartenzahlung möglich auf der CASA.  
Bargeld für Massagen etc. am Bankautomat in Benajarafe.

**Seminargebühr: 360,-€**

(an Soul Retreat zu überweisen, Kontodaten sind in der  
Anmeldebestätigung erhalten)

Für Fragen und Buchungen:

info@soul-retreat.eu oder 0173-809 45 21

# Seminarleitung

## Ute

Yoga gehört schon lange zu meiner täglichen Routine.

Die Praxis hält mich körperlich und geistig fit.

Ich begleite Menschen und Organisationen durch  
Veränderungen – mit systemischem Blick,  
klarer Kommunikation und einer Haltung,  
die von Yoga inspiriert ist.

Zusammen mit Rick biete ich für Soul Retreat die  
Bildungsurlaubs -und Yogawochen zu Fragen der Resilienz  
und gelungener Kommunikation im Konflikt an.

Diplom-Sozialwissenschaftlerin  
Personal- und Organisationsentwicklung  
Kommunikationberaterin  
Systemische Beraterin/Supervisorin  
Erfahrene Yogini



# Seminarleitung

## Rick

Bereits auf vielen Pfaden gewandert als Sportlehrer, Kaufmann, Seminarleiter, Weltreisender und Familienvater, beschreite ich nun seit vielen Jahren den Pfad des Yoga und der Meditation und teile diese Erfahrungen gerne mit anderen Menschen.

Über die Meditation entdeckte ich die magische Wechselbeziehung zwischen Körper und Geist.

Ich freue mich auf viele weitere gemeinsame inspirierende Erfahrungen.

Dipl. Sportlehrer

Outdoor Trainer

Intercultural Business Trainer

Hatha Yoga Lehrer (500 Std.)

Vinyasa- und Yin Yoga Lehrer

Trainer Resilienz



# Tagesablauf



Montag bis Samstag

- 08:00 - 09:30 Yoga vor dem Frühstück
- ab 09:30 **Frühstück**
  
- Zeit zur freien Verfügung für Baden, Lesen, Spaziergänge...
- Zeit für Reflexion
- Reichhaltiges Büffet bleibt aufgebaut
  
- 17:00 - 18:30 Yoga, Meditation, PMR, Traumreise,...
  
- **ab 18:30 Abendessen, Abendprogramm nach Absprache**

Ein Nachmittag steht zur freien Verfügung für Ausflüge

Sonntag 23.05 Anreise und Begrüßung,  
Sonntag 30.05 Yoga, Verabschiedung und Abreise

# Was muss ich können?

Unsere Yoga Stunden gestalten wir so dass sich sowohl Anfänger als auch geübte Yogis wohlfühlen.

Unser Programm beinhaltet Hatha-, Yin- und Vinyasa Yoga, und wird ergänzt mit Meditation und Achtsamkeitsübungen.

Yoga ist für jeden Körper geeignet, unabhängig von Alter oder Fitnesslevel.

Wir üben die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers, der Emotionen, und Gedanken.

Am Ende der Woche kannst du eine wohltuende Übungsreihe für dich zusammenstellen.



# Mitbringen?



Zusammengefasst:  
eine gute Portion Neugierde, Offenheit  
und Lust etwas neues über dich zu erfahren!

Yogamatten, Kissen, Decken, Blöcke und alles was wir  
für die Yoga- und Meditationseinheiten brauchen,  
sind vorhanden.

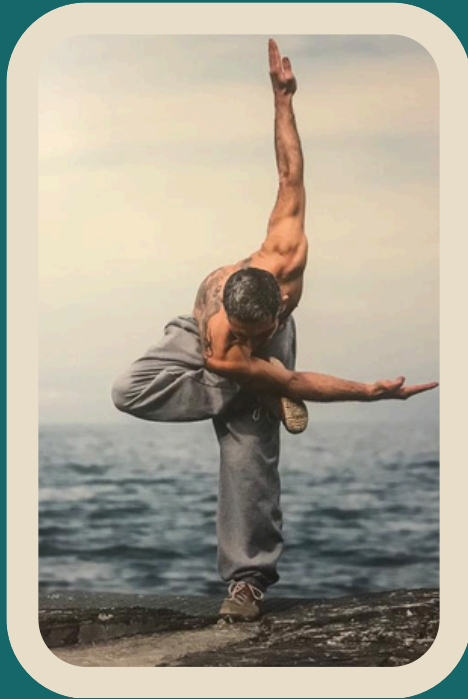
Gerne kannst du natürlich deine eigene Matte  
mitbringen.

Du brauchst lediglich lockere Kleidung für die  
Yoga Stunden, eine Trinkflasche, vielleicht für  
Abends ein gutes Buch und ein Schreibheft  
um die Erkenntnisse für dich fest zu halten.

Persönliche Sachen, Medikamente, Krankenkarte,  
Bankkarte um die Hotelrechnung zu begleichen.

Ernährung: es werden  
hauptsächlich vegetarische und vegane  
Speisen zubereitet.

# Noch Fragen?



[info@soul-retreat.eu](mailto:info@soul-retreat.eu)  
+ 49 173 809 45 21