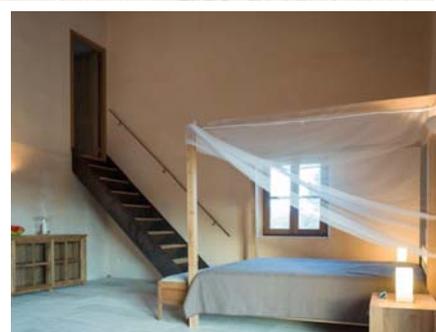


# FITUNDGUD-RETREAT 2018

## MALLORCA

### 28.04. bis 05.05



## 1 WOCH EAT CLEAN | TRAIN STRONG | LIVE LIGHT

Komm mit zu einer Woche funktionellem Fitness-Training, entspannten Yogaflows und köstlichem, gesundem Essen!

All das in einer exklusiven Unterkunft im Osten von Mallorca.

Timo Gudrich von fitundgud ist als Dein Trainer und Coach vor Ort.

Karsten und Mary von The Silent Room leiten die Yogaeinheiten und bieten Massagen an.

### LEISTUNGEN

7 Tage Unterkunft im Landhaus Son Pages in der Sierra Llevant mit großem Poolbereich

Funktionelles Fitness-Training

Morgendliche Yogasessions (Hatha- und Yin Yoga)

Impulsvorträge zu Ernährung, Fitness und Gesundheit

Reichhaltiges Frühstücksbuffet, Lunchpaket und Abendessen nach dem fitundgud-Prinzip

Kaffee, Tee, Wasser und Obst den ganzen Tag

Preis pro Person und Woche im geräumigen Doppelzimmer auf 2 Ebenen

Einzelzimmer auf Anfrage

**KOSTEN PROGRAMM & UNTERKUNFT EUR 1.290,00**



### ANMELDUNG

an [timo@fitundgud.de](mailto:timo@fitundgud.de) oder telefonisch  
01773310178

**Frühbucherpreis bis 01.12.2017: 1.090,00 €**