

Wow – Glücksfall – Pura Vida

Das Karibik Retreat mit Myrta in Las Terrenas ist doppelt fantastisch.

Zum einen, das vielfältige Kursangebot welches Myrta und ihr Team bieten:

Es ist einfach wunderbar den Tag am Strand von Punta Popy mit sanfter Tai Chi Praxis zu begrüßen. Alle Sinne und die Lebensfreude werden an diesem einmaligen Platz erweckt, das erste lächeln macht sich im Gesicht breit und ein anschließendes Bad im türkisfarbenen Wasser macht einfach nur froh und dankbar.

Danach ein herrliches Frühstück mit allem was das Herz begehrt. Ananas, Papaya, Avocado & Co. schmecken so wie es sein soll: reif, saftig und mit ganz viel Geschmack. Das ist morgens schon der zweite Hochgenuss des Tages.

Den Rahmen für den weiteren Tag haben wir mit abwechselnden NIA, Tai Chi, Salsa & Bachata Stunden.

Myrta, mit ihrer Leidenschaft für Bewegung, ihrer einzigartigen Lebensfreude und „WOW“-Lebensphilosophie beschenkt uns mit lehrreichen Einblicken in die Tai Chi Praxis und mit „Joy of Movement“ in den NIA Stunden. Israel, ein ansässiger Tanzlehrer, bewegt uns mit Salsa und Bachata. Wir lernen die Grundschrirte und den Rhythmus dieser beliebten Tänze kennen. Sein Humor, Gefühl und Können sind einzigartig und schnell war ich in diesen romantischen, gefühlsbetonten Tanz verliebt.

Dazwischen immer wieder Freiraum den jeder für sich gestalten kann. Ob entspannt an einem der bezaubernden Strände zu sein, auf dem SUP oder beim Kite Surfen, bei einem kleinen Snack in einer der gemütlichen Beachbars, kleine Exkursionen, Massagen.....alles ist möglich. Der pure Luxus, Zeit für sich zu haben und gleichzeitig in die Gruppe eingebunden zu sein.

Zum anderen, Las Terrenas. Dieser Ort macht es einem einfach, sich voll und ganz wohlfühlen. Tolle internationale und lokale Restaurant bieten frisches, gesundes und exzellentes Essen. Und der Genuss ist doppelt so schön, wenn wir gemeinsam den Tag mit kulinarischen Köstlichkeiten ausklingen lassen, reden, lachen, tanzen.....

Zweimal war ich jetzt dabei und dabei wird es nicht bleiben. Myrta & Las Terrenas ich komme wieder! Ich möchte Dir, liebe Myrta, nochmals ganz herzlich für ALLES was Du uns lehrst, zeigst, organisierst und vor Ort bietest, danken.

Dieses Retreat ermöglicht allen, die sich bisher noch nicht „getraut“ haben, einen lockeren Einstieg in das Paradies der Dominkanischen Republik. Das „Hola mi Amor“, die Lebensfreude und die wunderbaren Menschen, die ich dadurch kennenlernen konnte, haben sich fest in meinem Herzen verankert und darüber bin ich glücklicher als glücklich.

Christina Maier