# B.O.M. Events Sportfestival 2015 Mallorca 30. 8. – 6. 9. 2015

BOM SPORT-FESTIVAL

BE ON MOVE

## Dance-, aerobic-, fitness- & wellness-week

**International Top-Presenters:** Jose Martinez, Danny Arnold, Anastasia Alexandridi, Per Markussen, Joel Lee Bruna, Hans Figueroa, Javier Gonzales, Sandra Leser, Michael de la Cruz, Alexander Fomin, Andi Trötscher ...

**More than 60 classes:** Dance, Aerobic, Jazz Dance, House, Latin, Soul Dance, Step, Cardiobox, HOT IRON™, KamiBo®, Port de Bras®, Dance Pilates, Yoga, Kinetic Energy, Functional Training, Aqua Classes, Aqua Zumba, Aqua Yoga ...

B.O.M. Events goes 10 years at BeachClub Font de Sa Cala

## Summer, beach, sport & fun ...

## www.bomevents.com

Booking:
www.bomevents.com
B.O.M. Events | Am See 13 | 85077 Manching
info@bomevents.com
Mobil +49 170 / 567 11 11
Tel. +49 8459 / 32 67 00

YOGIFANCY.COM KamiBo® Surf Garage lamovida bewegt DICH! Travellers das Reisebüro LIFE PARK MAX YO freiraum GA

# B.O.M. Events Sportfestival 2015

## Beach Club Font de sa Cala, Mallorca

Liebe Sportfreunde,

herzlich Willkommen zu unserem 12. Sportfestival!
In dieser Broschüre findet Ihr die wichtigsten Infos rund um Eure Ferien- und Fitness-Woche. Für alle weiteren Fragen stehen Euch Birgit und ich in unserem Sportfestival-Office gerne zur Verfügung.

### Wichtige Termine und Infos

- Für das Abendessen haben wir ab Sonntag 19:30 Uhr im Restaurant einen eigenen Bereich, mit z.T. größeren Tischen, für unsere Teilnehmer reserviert, ebenso könnt Ihr je nach Platzverfügbarkeit auf der Terrasse speisen
- Wer Lust hat (oder neu dabei ist) trifft sich gerne mit uns vor dem Abendessen an der Main Bar vor dem Aufgang zum Restaurant am Sonntag ab 19:00 Uhr
- Aufgrund der vielen späten Anreisen findet die Vorstellung des Presenter Teams am Montag um 09:15 Uhr (Welcome Class) auf Arena 1 statt.
- Am Montagabend um 21:30 Uhr laden wir Euch auf einen Welcome Cocktail an die Pool Bar ein um gemeinsam auf den ersten erlebnisreichen Sporttag anzustoßen.
- Für unsere Gruppe gibt es täglich bereits ab 07:30 Uhr ein kleines Frühstück

### Rahmenprogramm während unserer Eventwoche:

- Montag 21:30 Uhr Kennenlernen beim Welcome Drink an der Pool Bar + Beauty-Special-Verlosung
- Dienstag 21:00 Uhr: Beauty-Vorher-Nachher-Show (siehe Aushang Infoboard BOM-Office)
- Mittwoch 21:30 Uhr Chill Out an der Pool Bar – ab 23:00 Uhr „B.O.M. Events goes 10 years Beach Club" 90s Party in der Disco (dresscode optional: 90th Style)
- Freitag White Night Gala Dinner im Hotel & Party in Cala Ratjada (Infos und Booking Cala Ratjada bis Dienstag am B.O.M. Office)
- Samstag 21:30 Uhr Good Bye Cocktail mit Foto Show an der Poolbar

### B.O.M. Sportfestival-Office

Standort: gegenüber Minigolf
Öffnungszeiten: 08:45 – 09:15 und 12:45 – 13:15 Uhr
Hier findet Ihr:

- das Tagesprogramm (auch aktuelle Änderungen des Kursplanes oder der Räume)
- Listen zum Eintragen (z.B. am Vortag um 21:30 Uhr für HOT IRON, da Equipment begrenzt ist)
- Info, Buchung, Bezahlung der Workshops und Extras
- Treffpunkt für Walking
- Treffpunkt für Running (Zeiten siehe Infoboard)

### Lionic Fitness Studio:

Für Eventteilnehmer gibt es im Lionic Fitness Studio besondere Konditionen für:

- Verleih von Rädern
- Buchung Massagen
- Buchung Fitness Studio (Gerätebereich)

### Tennis:

Für die B.O.M. Events Gruppe sind 2 Tennisplätze im Preis inkludiert. Reservierung der Plätze nehmt ihr direkt an der Hotel-Rezeption vor. Wer einen Tennispartner sucht, kann dies am B.O.M. Events Info Board aushängen

### Wasser zu den Kursen:

An den Sportplätzen stehen für Euch Wasserspender bereit. Dort könnt Ihr Eure Eventtrinkflaschen befüllen.

### Eventarmbänder:

Das Tragen der Eventarmbänder auf den Sportplätzen und im Restaurant ist leider Plicht – wir bitten um Euer Verständnis.

### Hinweise und Empfehlungen

- Bei allen Kursen sind stoßdämpfende Aerobic-Turnschuhe zu empfehlen.
- Schützt Euch gegen die Sonnenstrahlung durch Sonnenschutzcreme, Kleidung und Kopfbedeckung.
- Trinkt täglich 2–3 Liter (alkoholfrei)
- Spaß und Sicherheit im Training beginnen mit der richtigen Wahl Eurer Lektion. Berücksichtigt Euren Trainingszustand.
- Die Teilnahme an sämtlichen Sportaktivitäten erfolgt auf eigenes Risiko. Für Verlust/Schäden und/oder Verletzungen wird keine Haftung übernommen.
- Für die Haftung für Unfälle sind alle Teilnehmer selbst verantwortlich.

Viel Spaß,
herzlichst

Eure Marion

# B.O.M. Events Sportfestival ´15 International Top Presenters

José Martinez

Internationaler Presenter,
Gründer von
Dance Reggae

Danny Arnold

Int. Presenter Ausbilder und
Choreograph, Mastertrainer
IRON SYSTEM™

Michael dela Cruz

Internationaler
Presenter

Javier Gonzalez

Internationaler
Presenter

Joel Lee Bruna

Internationaler
Presenter

Per Markussen

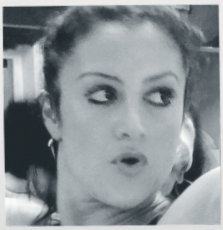
Internationaler
Presenter

Sandra Leser

Internationale
Presenterin und Aquareferentin

Alexander Fomin

Internationaler
Presenter



Anastasia Alexandridi

Internationale
Presenterin

Hans Figueroa

Internationaler
Presenter

Andi Trötscher

Internationaler
Presenter

andere Seite:
Marion Hofer
Inhaberin *B.O.M. Events*,
Organisation *B.O.M. Events*
Office Mallorca

Birgit Hunner
Teamassistentin
Organisation *B.O.M. Events*
Office Mallorca

„Bereits als Kind hat mich das Meer magisch angezogen und so war der Weg zum Wassersport nicht weit. Angefangen als Tauchlehrer in den späten 90ern, weiter als Windsurf - und Kitlehrer an die bestens Spots der Erde. Fand ich mein Zuhause in Font de Sa Cala und gründete dort 2012 die Surf Garage. Hier möchte ich Euch gerne das Element Wasser etwas näher bringen mit dem neusten TrendSport Stand Up Paddeling – nur Ihr, ein Brett, ein Paddel und das Meer!

Kommt vorbei und ich zeige Euch wie leicht es ist die Freiheit der Ozeanen selbst zu erleben…“
Eure Miriam Jaeschke/www.surf-garage.de

## Der neue Trend Sport: SUP! Stand-Up Paddle Surfing – Try Sessions

Einst über den großen Teich geschwappt, wird es jetrzt-zum absoluten Trend!
Seinen Ursprung, so sagt man, hat er auf den hawaiianischen Inseln; als Waikikis Beachboys auf ihren Longboards standen und sich mit Hilfe eines Paddels vorwärts bewegten – da sie aus dieser erhobenen Position besser Fotos von ihren Schülern und den Touristen machen könnten, während diese versuchten, eine Welle zu reiten. Ein neuer Sport war geboren!
Stand-Up Paddle Surfing (SUP) - eine Kombination aus surfen und paddeln. Dass “Ku Hoe He‘e Nalu” ,wie die Hawiianier es so liebevoll bezeichnen, sich so rasend schnell über den Globus verbreitet, ist kein Wunder: Denn außer jeder Menge Spaß, einem exzellenten Weg, sich fit zu halten und im Ergebnis der perfekten Beachbody-Figur durch ein komplettes Workout, sind die ersten Erfolgserlebnisse schon innerhalb kürzester Zeit zu verzeichnen. Ob jung oder alt spielt dabei keine Rolle. Werde auch Du ein Teil einer der coolsten und schnellstwachsenden Wassersportarten unserer Zeit.
Komm, probier es und werde süchtig…!

Try Sessions:
Dienstag, Mittwoch und Donnerstag, 7:45 – 8:30 Uhr
Grundvoraussetzung für alle Teilnehmer ist die Fähigkeit des Schwimmens.

## Stand Up Paddle – Excursions/Ausflüge

Entdecke mit uns Mallorcas Küsten aus einem völlig anderen Blickwinkel – und während Du Deine Seele baumeln lässt, erhält Dein Körper ein volles Workout-Programm.

Gestarted wird je nach Wind und Wetterbedingungen am Strand von Font de Sa Cala in Richtung Son Moll oder entsprechend andersherum. Die Strecke ist gemütlich in 1,5 bis max. 2 Stunden zurückzulegen.

Voraussetzung zur Teilnahme: Kenntnisse im Stand Up Paddeling oder die Teilnahme an einer der Try Sessions. Am Ziel angekommen erwartet uns ein kühles Getränk. Wahlweise kann auch ein Paella-Kochkurs wahrgenommen werden.

Termin für Exkursion: voraussichtlich Donnerstag 03.09. (siehe Infoboard), Preis: 59 €, max. 6 TeilnehmerInnen, (min. 3), inkl. Equipment, Wasser & Snack

Dauer: ca. 4,5 Stunden mit Picnic und Badepause (abhängig vom Wetter und Eurer Ausdauer und Begeisterung).

## Walking Tour mit Sandra

Nimm dir die Zeit und begleite Sandra auf einer Walkingtour durch die wunderbare Landschaft und lerne traumhafte Ausblicke kennen.

Sundowner-Exkur-sion mit Pallea- Kochkurs (incl. eines Getränkes; min. 3 Pers.) 35 €

## Spaziergang zum Markt Cala Ratjada mit Sandra

Wandere mit Sandra ins nette Hafenstädtchen Cala Ratjada. Der Weg führt entlang am Meer und bietet nette Ausblicke. Dort angekommen, kannst du nach Herzenslust auf dem Markt shoppen und bei einem Drink an der Promenade.

Samstag, 05.09.2015, ab 16:45 Uhr (open end), Entfernung einfach 3,5 km, Treffpunkt B.O.M. Events Office. Teilnahme kostenlos.

Unser Event-Photograph:
Davide Capucci
http://www.davidecapucci.com

DAVIDE CAPUCCI
PHOTOGRAPHY
LIVE IN MOTION

# Kursplan / Programme 2015

## Montag / Monday 31.8.15

| | Area 1 | Area 2 | Studio, Pool … |
|---|---|---|---|
| 07:00–07:45 | | | |
| 07:45–08:30 | | | |
| 09:15–10:15 | Welcome *with Event-T-Shirts* | | |
| 10:30–11:30 | Step Dance *Alex* | Yoga Basic *Hans* | |
| 11:45–12:45 | Jazz Dance *Anastasia* | KamiBo® *Michael* | Aqua Diamonds *Sandra* **Pool** |
| 15:30–16:30 | Spanish Step *Joel* | Drums Alive® *Michael* | |
| 16:45–17:55 incl. Stretch | Hot Iron™ I *Danny* | PortDeBras® *José* | |
| 18:00–18:20 | | | Aqua Yoga *Sandra* **Pool** |

## Dienstag / Tuesday 1.9.15

| | Area 1 | Area 2 | Studio, Pool … |
|---|---|---|---|
| 07:00–07:45 | | | Sunrise Yoga *Hans* **Beach** |
| 07:45–08:30 | | | Try SUP Session *Miriam* **Beach** |
| 09:15–10:15 | Step Lee *Joel* | Souldance *Danny* | |
| 10:30–11:30 | Latino Dance *José* | Body Shape *Andi* | |
| 11:45–12:45 | Dance a Russia Style *Alex* | KamiBo® *Michael* | Aqua ZUMBA® *Sandra* **Pool** |
| 15:30–16:30 | Music Fusion *Danny* | Athletic Tabata Training *Michael* | Workshop PortDeBras® Körperhaltung Experiences *Jose (59 €)* **ca. 3h incl. certificate + CD Studio** |
| 16:45–17:55 incl. Stretch | Diva Step ;) *Anastasia* | Dynamic Qi Gong *Hans* | |
| 18:00–18:20 | | | |

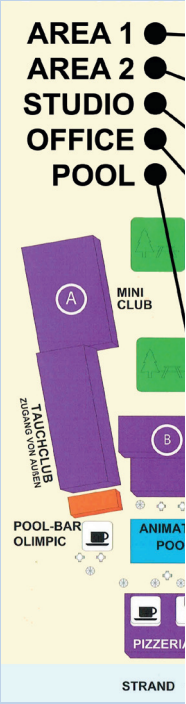
Änderungen und Irrtümer vorbehalten / Right to changes and errors reserved, Stand / as of: 08/15

## Freitag / Friday 4.9.15

| | Area 1 | Area 2 | Studio, Pool … |
|---|---|---|---|
| 07:00–07:45 | | | Sunrise ZEN *Hans* **Beach** |
| 07:45–08:30 | | | |
| 09:15–10:15 | Stepkussen *Per* | Athletic Flow *Michael* | |
| 10:30–11:30 | Just Dance *José* | Functional Training FST *Per* | |
| 11:45–12:45 | Iron Cross™ *Danny* | Moving Styles *Javier, Joel* | Aqua Irish *Sandra* **Pool** |
| 15:30–16:30 | Best of Week *All Presenters (dresscode: white)* | | |
| 16:45–17:55 incl. Stretch | | | |

## Samstag / Saturday 5.9.15

| | Outside | Area 2 |
|---|---|---|
| 07:00–07:45 | | |
| 07:45–08:30 | | |
| 09:15–10:15 | Spaziergang zum Markt von / excursion to the market of Cala Ratjada (9:30) *Sandra (free)* | |
| 10:30–11:30 | | |
| 11:45–12:45 | | |
| 15:30–16:30 | | Workshop Athletic Yoga (14:30–18:00) *Hans (49 €)* **ca. 3,5h Area 2 / Studio** |
| 16:45–17:55 incl. Stretch | | |




A = für alle / for all
W = Workshop, Teilnehmerzahl begrenzt / attendance limited
M = ab Mittelstufe / from intermediate
E = Ausflug / excusion
Hot Iron™ = Langhanteltraining

| | Mittwoch / Wednesday 2.9.15 | | | Donnerstag / Thursday 3.9.15 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Area 1 | Area 2 | Studio, Pool … | Area 1 | Area 2 | Studio, Pool … |
| 07:00–07:45 | | | Standing Pilates *Danny* **Beach** | | | Sunrise Yoga *Sandra* **Beach** |
| 07:45–08:30 | | | Try SUP Session *Miriam* **Beach** | | | Try SUP Session *Miriam* **Beach** |
| 09:15–10:15 | StepPLAY *Alex* | Athletic Yoga Intro *Hans* | | Step *Javier* | Kinetic Energy *Anastasia* | |
| 10:30–11:30 | JM Dance Aerobic *José* | Drums Alive® *Michael* | | We ♥ House Music *José, Alex, Per* | Bewegter Rücken Konzept der Euro Education *Sandra* | |
| 11:45–12:45 | Dance Step *Anastasia* | Aerokickbox *Joel* | Aqua Cardio Dance *Sandra* **Pool** | Step Forever *Andi* | Athletic Pilates *Danny* | Aquabox *Joel* **Pool** |
| 15:30–16:30 | Lyrical Dance *Javier* | FACTS® all in one *José* | Workshop JUST YOU – Finde Dein vitales Ich / Find your vital ego *Michael (49 €)* **ca. 3h incl. CD + book Studio** | Step Asymmetrical *Alex, Anastasia* | CX Work *Javier* | WShop YOGA Music Flow Medley *Hans (29 €)* **ca. 2h Studio** |
| 16:45–17:55 incl. Stretch | Hot Iron™ II *Danny* | Yoga Music Flow *Hans* | | Disco Party *Per* | Drums Alive® Party *Michael* | Walking Tour (16:00) *Sandra (free)* |
| 18:00–18:20 | | Aqua Yoga *Sandra* **Pool** | | | | |

## Workshops

(je 49 € oder 59 € / 49 € or 59 € each; Teilnehmerzahl begrenzt / attendance limited)

- PortDeBras® – Jose Martinez
- JUST YOU – Micheal dela Cruz
- Yoga Music Flow Medley – Hans Figueroa
- Athletic Yoga Workshop – Hans Figueroa

## Extra 2015: Stand Up Paddle Surfing

free Try Sessions jeweils Dienstag, Mittwoch, Donnerstag ab 07:45, Dauer ca. 45 Min., Treffpunkt: Beach
Excursion: Donnerstag

## Special 2015: Beauty-Special

Vorher-Nachher-Event am Dienstag ab 21:00 Uhr

## Ausflüge

- Wanderung mit Höhlenbesichtigung – Sandra
- Spaziergang zum Markt Cala Ratjada

## Parties

- B.O.M. Events goes 10 years Beach Club 90s Party
- White Night Gala Dinner & Party Cala Ratjada

## PortDeBras®
## Körperhaltung Experiences Workshop
## mit Jose Martinez

PortDeBras® wird mit grundlegenden Bewegungen aus dem Tanz durchgeführt. Eine große Bedeutung wird hier der richtigen Integration von Schultern, Wirbelsäule und Hüften zugeschrieben. Diese drei Systeme arbeiten ständig zusammen und machen die globale Bewegung des menschlichen Körpers mehr oder weniger flüssig und koordiniert. Stärke und Flexibilität in diesen drei Ebenen ermöglichen es, die täglichen Aktivitäten besser auszuführen.

PortDeBras® bereitet den Körper für den Alltag vor, indem es die Vorteile des Dance Conditionings nutzt: Routinen werden meist mit einfachen Variationen gestartet, Arm-Kombinationen werden hinzugefügt. Die Schultern arbeiten von Beginn der Sitzung an. Fußfolgen werden schrittweise offenkettige Bewegungen hinzugefügt. Die Reihenfolge wird in der Folge reicher und artikulierter, sie birgt ein hohes Maß an Unterhaltung und Motivation.

- Chill Musik und fließende Bewegungen in schönen und eleganten Choreographien.
- Dance, Ballett, Postural-Training, Kraft und Flexibilität in einem.
- Dynamische Balance-Sequenzen werden mit Tanz-Konditionstraining gemischt, um funktionelle Körperbeherrschung, neuromuskuläre Koordination und den globalen Sinn für das Arbeiten im Rhythmus zu verbessern.
- Workouts werden mit logischen Sequenzen, die wieder verwendet werden können, und mit unterschiedlicher Intensität und Komplexität durchgeführt.
- Alle Choreographien scheinen einfach und fließen von einem zum anderen. Arbeit in perfekter Harmonie.

Dienstag/Tuesday, 01.09.15, 15:30 Studio/Gym
Preis/Price: 59 € incl. CD + certificate

## Just You –
## Finde dein vitales Ich
## mit Michael Dela Cruz

Nutze diesen Inspirations-Workshop, um Dich mit neuen und guten Vorsätzen zu befassen, die Dein Leben in eine neue, erfolgreiche Richtung bewegen. Vielleicht möchtest Du ein paar Kilo verlieren, Deine Umwelt positiver wahrnehmen oder suchst nach neuen Inspirationen, Deinem Stress im Alltag gewachsen zu sein.

Mit meinem Workshop möchte ich Dich dabei unterstützen, Deinem Ziel näher zu kommen und an gemeinsamen Erfahrungen zu wachsen. In ca. 2,5 – 3 Stunden biete ich eine Einführung in vitale, mentale Lebensweisen, erkläre Dir, welche Möglichkeiten Du hast, Stress abzubauen und Deinen Körper fit zu halten.
Neben dem praktischen Teil im Workshop erwartet dich auch ein Part des KamiBo® Programms Mental Power: Die ersten Monate sind rum, Dein Alltag hat Dich wieder gefangen und schon sind sie wieder vergessen, Deine Ziele und Wünsche für das neue Jahr. Jeder hat solche Punkte, an denen es nicht weiter zu gehen scheint – genau jetzt kommt es darauf an, Deine Kräfte zu mobilisieren und Dich wieder auf Kurs zu bringen. Du lernst Methoden des positiven Denkens kennen, wie KamiBo® Dich begleiten kann und Du bekommst die Möglichkeit, Übungen zu probieren.

Mittwoch/Wednesday 02.09.15, 15:30 Uhr Studio/Gym
Preis/Price: 49, – € incl. Audio-CD + Handout

## Yoga Music Flow Medley mit Hans Figueroa

Ideal für Lehrer oder die gerne mehr wissen wollen, wie Asanas sicherer aber auch intensiver ausgeführt werden können. Du lernst verschiedene „hands-on“ adjustments kennen und kannst sie natürlich an Ort und Stelle ausprobieren und üben.

Samstag/Saturday, 05.09.2014, 09:30 – 13:30 Uhr, Ort siehe Aushang, Preis 49 EUR

## Athletic Yoga Workshop mit Hans Figueroa

Das Herzstück des Athletic Yogas bilden funktionelle Bewegungsabläufe, die Körper und Geist fit für den Alltag machen. Es werden dynamische Übungsabfolgen und statische Haltungen kombiniert - dabei nutzt Hans nicht nur die Erkenntnisse aus dem klassischen Yoga, sondern auch aus anderen Bereichen, wie z.B. dem Kampfsport, Qi Gong und anderen Bewegungswissenschaften.

Ideal auch für Crossfitter, Biker, Surfer, Reiter bzw Sportler, die von mehr Mobilität und Flexibilität in ihrem Sport profitieren möchten und für alle, die immer dachten, Yoga sei langweilig!

Samstag/Saturday, 05.09.15, 15:30 (Location: see Infoboard), Preis/Price: 49,– €

## Beauty-Special mit Moni Gutezeit und Saskia Hammen

BOM-Events sagt danke für die vielen tollen Sportfestivals und schenkt euch dreimal eine individuelle Typberatung! Weitere Details und Verlosung beim Welcome-Cocktail am Montag Abend.

### Typberatung mit Farbanalyse und Make-up-Kurs

Wenn Du immer schon wissen wolltest, welche Farben dir besonders gut stehen oder wie du deinen Typ mit einem professionellen Make-up unterstreichst, ist dieser Workshop das beste Urlaubsmitbringsel für dich. Gönn' dir was und erlebe dich von deiner besten Seite!

Stylistin Saskia Hammen und Make-up Artist Moni Gutezeit zeigen dir Schritt für Schritt alle Tricks, die du nutzen kannst, um deine Persönlichkeit und Schönheit zum Ausdruck zu bringen. Am Dienstag Abend starten wir mit einer Vorführung, bei der drei Gewinner eine individuelle Farbanalyse mit einem Profi-Make-up gewinnen können. Die kommenden Tage bieten wir dann Einzel- und Gruppenkurse an, die ihr zwischen euren Sporteinheiten oder entspannt am Abend genießen könnt.

Inhalt:
- Individuelle Farbanalyse, bei der du eine passende Farbkarte mit deinen idealen Farben erhältst
- Analyse der Gesichtsform mit Frisur-, Brillen- und Make-up-Tipps, um deine Vorzüge zu betonen
- Erstellen eines typgerechten Make-ups
- Tipps und Tricks für haltbare Sport-Make-ups
- individuelle Themen nach Absprache: z.B. Smokey-Eyes, Abend-Make-up, Foto-Make-up, Stilberatung und alles, was ihr zum Thema Farbe, Stil und Make-up wissen und lernen möchtet.

Montag: Verlosung von drei Typberatungen
Dienstag: Vorher-Nachher-Show der Gewinner
Mittwoch bis Samstag: Hol dir deinen Wunschtermin, einzeln oder in der Gruppe
www.moni-gutezeit.de
www.saskiahammen.com

# Danke für Dein Feedback …

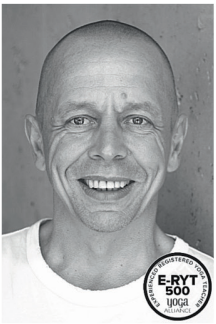
(1 = sehr gut, 6 = schlecht)

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | Wie wurdest Du auf uns aufmerksam? | | |
| 2 | Wie fandest Du das Preis-/Leistungsverhältnis? | Deine Buchung:<br>☐Komplettpaket ☐nur Event | ①②③④⑤⑥ |
| 3 | Bist Du selbst Trainer?<br>Dein Interesse war: | ☐dich fortzubilden ☐ just for fun | ☐ ja ☐ nein |
| 4 | Wie war Dein Transfer zum Hotel? | ☐ nicht teilgenommen | ①②③④⑤⑥ |
| 5 | Wie warst Du mit dem Hotel zufrieden? | ☐ Zimmer<br>☐ Essen | ①②③④⑤⑥<br>①②③④⑤⑥ |
| 6 | Wie war die Betreuung durch B.O.M. Events? | ☐ vor dem Event/Buchung<br>☐ vor Ort in Mallorca | ①②③④⑤⑥<br>①②③④⑤⑥ |
| 7 | Wie war die Auswahl der angebotenen Kurse? | | ①②③④⑤⑥ |
| 8 | Wie beurteilst Du die Sportplätze? | ☐ Area 1<br>☐ Area 2<br>☐ Studio | ①②③④⑤⑥<br>①②③④⑤⑥<br>①②③④⑤⑥ |
| 9 | Nominiere deine 3 „Lieblings“ Presenter in Folge | 1 _____<br>2 _____<br>3 _____ | |
| 10 | Nenne 3 Lieblingskurse | 1 _____<br>2 _____<br>3 _____ | |
| 11 | Hast Du an Workshop/s teilgenommen? | ja, an: _____<br>ja, an: _____ | ①②③④⑤⑥<br>①②③④⑤⑥ |
| 12 | Hättest Du dir weitere Workshops gewünscht?<br>Wenn ja, welche: | | ☐ ja ☐ nein |
| 13 | Wie hat Dir das Walking Programm gefallen?<br>• Walking am Donnerstag<br>• Wanderung zum Markt am Samstag | ☐ nicht teilgenommen<br>☐ nicht teilgenommen | ①②③④⑤⑥<br>①②③④⑤⑥ |
| 14 | Wie hat dir das SUP Programm gefallen?<br>• Try Sessions<br>• Ausflug/Excursion | ☐ nicht teilgenommen<br>☐ nicht teilgenommen | ①②③④⑤⑥<br>①②③④⑤⑥ |
| 15 | Wie hat Dir das Abend-Programm gefallen?<br>• Pool Night<br>• 90th Party Disco<br>• White Night Gala & Cala Ratjada<br>• Good Bye & Foto Show Samstag<br>• Abende ohne Programm | ☐ nicht teilgenommen<br>☐ nicht teilgenommen<br>☐ nicht teilgenommen<br>☐ nicht teilgenommen | ①②③④⑤⑥<br>①②③④⑤⑥<br>①②③④⑤⑥<br>①②③④⑤⑥<br>①②③④⑤⑥ |
| 16 | Hast Du Interesse an weiteren Sportfestivals Mallorca wie bisher?<br>• Wunschpresenter _____<br>• Wunschkurse _____<br>• Workshops/Spezialausbildungen | Ideen: _____<br>_____<br>_____<br>_____ | ☐ja ☐nein<br>☐ja ☐nein |
| 17 | Wünscht Du dir für das nächste Event<br>• geführte Biketouren<br>• gemütliche Wanderungen<br>• Stand Up Paddle SUP Programm<br>• Vorträge<br>• sonstiges | Welche: _____<br>Was: _____ | ☐ja ☐nein<br>☐ja ☐nein<br>☐ja ☐nein<br>☐ja ☐nein<br>☐ja ☐nein |
| 18 | Wünsche für den Samstag/Rahmenprogramm? | ☐ wie bisher | |
| 19 | Sonstige Anmerkungen/Wünsche | | |

Name (freiwillig)_____ Email _____

Vielen Dank für Dein Feedback ☺ nur so werden wir für Euch immer besser!

Happy to see you again ;)




# YOGA

## Ausbildungen

### Advanced Yoga Teacher Training ATT +300

Beginn ab September 2015

Dozenten: Richard Hackenberg, Dr. Ralph Skuban, Dr. Jeevan E.P., Meret Hackenberg und weitere

### Yoga Teacher Training RYT 200

Beginn ab Oktober 2016

Dozenten: Richard Hackenberg, Dr. Ralph Skuban, Dr. Jeevan E.P., Meret Hackenberg, Marion Hofer, Sabrina Steinberger

Vorschau 2016:
Ashtanga Ausbildung
Dozent: Vaso Januzovic

REGISTERED YOGA SCHOOL RYS 300 yoga ALLIANCE

REGISTERED YOGA SCHOOL RYS 200 yoga ALLIANCE

Zertifizierte Yogalehrer Ausbildungen der American Yoga Alliance

# AYURVEDA

## Aus- & Weiterbildung

### Basisausbildung Ayurveda

Beginn ab Oktober 2016
Dauer: 10 Monate

Dozent: Dr. Jeevan E.P.
(Ayurveda Arzt BAMS)

### Weiterbildung ayurvedische Ernährung

16./17. April 2016
Praxisseminar & Theorie

Dozent: Dr. Jeevan E.P.
(Ayurveda Arzt BAMS)

Konsultationen in der PRAXIS freiraum:
Dr. Jeevan E.P.
(Ayurveda Arzt BAMS)
& Cornelia Völkl (HP)

YOGA freiraum
Yogaschule & Akademie

Nähere Infos auf www.yoga-freiraum.com oder www.yoga-ayurveda-akademie.com
Zu allen unseren Veranstaltungen, Ausbildungen und Kursen ist eine Anmeldung erforderlich. Änderungen vorbehalten.