

## På underbara Cas Bernats på västra Mallorca

Att bo och vara på Cas Bernats är att få en bit av Paradiset.

Jag förstår när Karin säger att det är så. Jag var där med en samling sköna kvinnor en under höstvecka. Vi tränade skön mjuk Seasonal Yoga. Tina som instruerade oss var så bra och pedagogisk och tålmodig. Karin hade underbar Qigong i solnedgången – vi tog verkligen ner solen i havet.... Dessemellan pratade vi om livet och vad vi tycker om.



Kokerskan lagade underbar mat med hela sitt hjärta- och vilka upplägningar av maten – vi ville alla fotografera dessa.

Cas Bernats är ett verkligen ett underbart vackert och stort hus. Det ligger högt upp i bergen ovanför Puerto Soller med en strålande vacker utsikt över dalen och Medelhavet. För mig var det jätteskönt att både vara där och träna. Promenera koppla av och samtidigt träffa andra trevliga kvinnor att prata med. Sedan var så skönt för Karin sa att man gör precis som man vill – sover tränar vilar eller..... inga krav alls.

Tusen tack för en underbar vecka!!!



En artikel i Expressen hösten 2011

## **Seasonal Yoga, Qigong, meditation och Ayurveda. Cas Bernats, Mallorca mars- april 2011**

Så är vi tillbaka igen – i detta underbara lilla Paradis uppe bland bergen på västra sida av Mallorca. Här ska vi Yoga, träna Qigong och koppla av. Landskapet här är underbart vackert, höga blåa berg och djupa grönskande dalar. I dalarna och odlas apelsiner och citroner. Upp på sluttningarna finns det mängder av oliver och pinjetråd. Medelhavet smeker runt klipporna och små vikar med vita sandstränder hittar du du längs med kusten.

Detta är en plats som förnyar dig till kropp och själ. Det är så rofyllt här samtidigt så fullt av energi så du blir som en ny människa. Det är inte för inte vi är här för sjunde gången..... Alltid handlar det om välbefinnande och hälsa – på fysiskt och mentalt. Det är ofta en samling kvinnor – ibland någon man – som kommer hit, många är ganska trötta och slitna och behöver en paus i livet. Känna total avkoppling och ändå bygga upp sig till kropp och själ. Du får delta i hur mycket aktiviteter du vill. Orkar du inte promenera eller att Yoga så kan du sitta under apelsinträden vid poolen och bara läsa en bok. Kanske ta en promenad under olivträden med fåren som sällskap. Vi går också ut på vandring ner till fina samhället Puerto Sollér och tar en kaffe vid marinan. Ibland går vi till byn Fornalutx eller ner till fina lilla staden Sollér.

Huset vi bor i heter Cas Bernats. Det har anor från 1300talet och Kerstin, konstnärinnan som är dess ägare sedan 1982 har renoverat det till fulländning. Det är 500km stort och massor med underbara rum med mycket vacker konst. Ett stort rum – Taifunan – där man förr pressade oliverna i är perfekt för morgonYogan. Den stensatta terrassen vid poolen är underbar att ha Qigong på, just när solen går ner i havet.



Maten äts på den stora terrassen utanför köket med utsikt över Medelhavet som ständigt skiftar i blå-gröna färger. Habiba är vår underbara kokerska som lagar fantastiskt god mat. Hon är en riktig matartist – alla vill fotografera hennes mat –och bara äta mera.....

Hit kommer vi att återkomma år efter år, flera av deltagarna har varit med många gånger. Många av våra deltagare kommer från 1.6 miljonerklubben (för kvinnors hälsa) och även Yogainstruktörer som behöver ”påfyllning”  
Att ta med deltagare hit känns bara så bra, alla blir så nöjda!

Så här säger Margareta från Stockholm:

*Just nu när jag tittar ut känns underbara Cas Bernats långt borta.*

*Men minnet finns kvar av den underbara miljön, det goda för kropp och själ och inte minst den ljuvliga solvärmens.*

*Det var mycket fina och välorganiserade dagar som du arrangerat och ordnat på ett föredömligt sätt!*

