

YOGA zu OSTERN am MEER – für Anfänger und Fortgeschrittene

Yoga- und Wandertage im wunderschönen NOVIGRAD/Kroatien

„Yoga nach B. K. S. Iyengar wird auch das therapeutische Yoga genannt. Die einzelnen Yoga-Übungen werden langsam und genau durchgeführt. Der Vorteil ist, dass die Achtsamkeit ganz auf den eigenen Körper und die Atmung gelenkt werden kann. So werden Überbelastungen und Verletzungen der Wirbelsäule und Gelenke vermindert. Für mich persönlich als Physiotherapeutin ist es eine wundervolle Art, den Körper, im Einklang mit dem Geist, zu fordern. Die Yoga-Einheiten dieser Reise dauern 90 Minuten. Der erste Teil besteht aus Pranayama-Übungen (Atemübungen), die in ruhiger Position durchgeführt werden. Während des Asana-Trainings (Körperübungen) erkläre ich immer wieder anatomische Besonderheiten, um die Achtsamkeit zu schulen.“ Ihre Gerda Burian

Termin: 26.03. – 30.03.2018 (Ostern)



Das Besondere auf dieser Oliva Wander- und Yogareise

- 7x Yoga-Unterricht mit Gerda Burian
- Aufenthalt im 4*Wohlfühlhotel Aminess Maestral (inkl. Getränke beim Abendessen)
- Stadtführung in Novigrad
- Wanderung im Trüffelland Motovun mit anschließendem gemeinsamem Abendessen

Unser Reiseprogramm

1. Tag: Anreise – Yoga

Anreise mit unserem Komfortreisebus nach Novigrad/Kroatien. Nach einer kurzen Erholungsphase findet die erste Yoga-Einheit statt (17.00 Uhr – 19.30 Uhr). Danach gemeinsames Abendessen im 4*Hotel Maestral.

2. Tag: Yoga – geführter Stadtspaziergang in Novigrad

Morgendliche Yoga-Einheit (von 08.00 – 09.30 Uhr), anschließend gemeinsames Frühstück. Am Nachmittag laden wir Sie zu einer Führung durch die herrliche Altstadt von Novigrad ein, Dauer ca. 2 h. Genießen Sie die herrliche Umgebung dieser faszinierenden Küstenstadt in dieser Region. Abendes Yoga-Einheit von 18.00 Uhr – 19.30 Uhr. Abendessen im Hotel.

3. Tag: Yoga – Zeit zur freien Verfügung

Morgendliche Yoga-Einheit (von 08.00 – 09.30 Uhr), anschließend gemeinsames Frühstück. Der Nachmittag steht Ihnen zur freien Verfügung. Nützen Sie die Wellnessanlagen im Hotel, oder unternehmen Sie malerische Strandspaziergänge. Abends Yoga-Einheit von 18.00 Uhr – 19.30 Uhr. Abendessen im Hotel.

4. Tag: Yoga – Ausflug ins Trüffelnd

Morgendliche Yoga-Einheit (von 08.00 – 09.30 Uhr), anschließend gemeinsames Frühstück. Am Nachmittag unternehmen wir einen Ausflug ins Trüffelnd rund um Motovun. Eine außergewöhnliche Stadt, mit grandioser Fernsicht, engen, verwinkelten Straßen, dicht gebauten Häusern, freundlichen Menschen, und vor allem viel Trüffel. Hier findet auch unser Abschlussabendessen statt. Danach Rückreise mit dem Bus zum Hotel.

5. Tag: Yoga – Heimreise

Morgendliche Yoga-Einheit (von 08.00 – 09.30 Uhr), anschließend gemeinsames Frühstück. Um ca. 12.00 Uhr treten wir die Heimreise zu Ihrem Einstiegsort an.

Inkludierte Leistungen:

- Busfahrt im modernen Komfortreisebus ab/an Wien (weitere Einstiegsstellen: Baden, Wiener Neustadt, Hartberg, Gleisdorf, Graz, Klagenfurt und Villach – weitere Einstiegsstellen auf Anfrage)
- 4x Nächte im 4*Hotel Aminess Maestral Hotel, Novigrad
- Verpflegung: 4x reichhaltiges Frühstücksbuffet, 3x Abendessen (Buffet) im Hotel
- 1x Abendessen in einem gemütlichen Restaurant in Motovun/Umgebung
- Begrüßungsgetränke
- **Getränke zum Abendessen (einheimischer Wein, Bier, Mineralwasser und Softdrinks)**
- Oliva Reisebegleitung und Yoga-Unterricht mit Gerda Burian
- Willkommensgetränk
- Stadtführung in Novigrad
- Eintritt ins Hallenbad mit beheiztem Meerwasser und Whirlpool
- alle Ausflüge und Wanderungen lt. Programm
- sämtliche Steuern und Gebühren

Preis pro Person im Doppelzimmer EUR 450,--

Preis pro Person im Einzelzimmer EUR 530,--

***Aufzahlung für Zimmer mit Meerblick Eur 12,00 (gesamt für 4x Nächte)**



YOGA ...

- * stärkt und festigt Deinen Körper
- * setzt Lebensenergie frei
- * beugt physischen und psychischen Beschwerden vor bzw. lindert diese
- * verbessert Konzentration, Koordination und Flexibilität
- * stärkt das Körperbewusstsein und bringt körperliche und geistige Entspannung

Ihr Hotel: 4*Hotel Aminess Maestral, Novigrad – www.aminess.com/de/aminess-maestral-hotel

Buchung & Kontakt: Oliva Reisen | Warnhauserstraße 10, 8073 Feldkirchen bei Graz, Austria | +43 (0) 316/29 109 52 | mail@olivareisen.at | www.olivareisen.at | Montag – Freitag | 09.00 Uhr – 12.00 Uhr und 13.00 Uhr – 17.00 Uhr

Veranstalter: Oliva Reisen, RSV-Veranstaltungsverzeichnis Nr. 2012/0047

Diese Informationen wurden mit viel Sorgfalt zusammengestellt. Für Vollständigkeit und Richtigkeit kann keine Gewähr übernommen werden. Programmänderungen vorbehalten.