

YOGA zu OSTERN am MEER – für Anfänger und Fortgeschrittene

Yoga- und Wandertage auf der wunderschönen Insel Krk/Kroatien

Urlaub. Entspannung. Bewegung. Tanken Sie Kraft & Energie bei Ihrem Oliva Reisen Yoga Urlaub auf der Insel Krk. Den herrlich, mediterranen Duft der umliegenden Pinienwälder einatmen, die Yogamatte ausrollen, den Blick ins weite Meer schweifen lassen und dazwischen gemütliche Wanderungen unternehmen – das ist Yogurlaub mit Ihrer Yogaexpertin Gerda Burian.

„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: 14.04. – 18.04. 2019 (Ostern) | mit Gerda Burian



Das Besondere auf dieser Oliva Wander- und Yogareise

- 7x Yoga-Unterricht mit Gerda Burian
- Aufenthalt im Wohlfühlhotel Hotel Malin, in landschaftlich reizvoller Umgebung
- Geführter Stadtpaziergang in der Altstadt von Krk
- Küstenwanderung inkl. gemeinsamen Abendessen in einer Konoba
- Gäste: 15 - 20

Unser Reiseprogramm

1. Tag, 14.04.: Anreise auf die Insel KRK – Yoga

Anreise mit unserem Komfortreisebus vorbei an Rijeka auf die malerische Insel Krk/Kroatien. Die Kombination aus tiefblauem, glasklarem Meer und einer abwechslungsreichen Landschaft macht die Insel in der Kvarner Bucht zu einem perfekten Ort für unseren Yogurlaub. Während die karstige Gebirgslandschaft im Nordosten von Krk ihren herben Charme versprüht, präsentiert sich der Südwesten dicht bewaldet. Im grünen Inselinneren breiten sich besonders in der Umgebung von Vrbnik Weinberge und Olivenhaine aus. Nach einer kurzen Erholungsphase findet die erste Yoga-Einheit im Hotel statt (17.00 Uhr – 19.30 Uhr). Danach gemeinsames Abendessen im 4*Hotel Malin. (-/-/A)

2. Tag, 15.04.: Yoga – geführter Stadtpaziergang in der Altstadt von Krk

Morgentliche Yoga-Einheit (von 08.00 – 09.30 Uhr), anschließend gemeinsames Frühstück. Am Nachmittag laden wir Sie zu einer Führung durch die herrliche Altstadt von Krk ein, Dauer ca. 2 h. Genießen Sie den Flair dieser faszinierenden Küstenstadt. Abends Yoga-Einheit von 18.00 Uhr – 19.30 Uhr. Abendessen im Hotel. (F/-/A)

3. Tag, 16.04.: 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. (F/-/A)

4. Tag, 17.04.: Yoga – Wanderausflug an die Baska

Morgendliche Yoga-Einheit (von 08.00 – 09.30 Uhr), anschließend gemeinsames Frühstück. Am Nachmittag fahren wir nach Baska, direkt am Meer gelegen, und starten zu unserer Wanderung (auf einfachen und befestigten Wegen), entlang des Flusses Vela Rika bis zum Draga Baska. Wir besuchen Jurundvor, wo sich die berühmte „Tafel von Baska“ befindet. Die Wanderung endet beim Weingarten von Katunar dort wartet ein typisch kroatisches Abschlussessen auf Sie. Die Rückfahrt zum Hotel erfolgt mit dem Bus. (F/-/A)

5. Tag, 18.04.: 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. (F/-/-)

Inkludierte Leistungen:

- Busfahrt im modernen Komfortreisebus ab/an Wien (weitere Einstiegsstellen: Wien Busbahnhof, Wiener Neustadt, Hartberg, Gleisdorf, Graz, Klagenfurt und Villach)
- 4x Nächte im bewährten 4*Hotel Malin, Malinska/Krk
- Verpflegung: 4x reichhaltiges Frühstücksbuffet, 3x Abendessen (Buffet) im Hotel
- 1x Abendessen in einem gemütlichen Restaurant am 4. Tag
- Begrüßungsgetränk + alle Getränke zu den Mahlzeiten
- Oliva Reisebegleitung und Yoga-Unterricht mit Gerda Burian
- Stadtführung in Krk
- Benützung der Poollandschaft & Wellnesseinrichtungen
- alle Ausflüge und Wanderungen lt. Programm
- sämtliche Steuern und Gebühren

Preis pro Person im Doppelzimmer EUR 480,--

Preis pro Person im Einzelzimmer EUR 580,--

***Aufzahlung für Zimmer mit Meerblick Eur 40,00 (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 Malin, Insel KRK

Das 4*Hotel Malin ist eine echte Perle unter den Hotels auf der Insel Krk. Wunderschön gelegen in einer malerischen Bucht und nur wenige Gehminuten vom Zentrum entfernt, bietet es alle Vorzüge eines gehobenen Mittelklasse-Hotels. Zu den Höhepunkten gehört unter anderem die einzigartige Lage und das mehrfach gekrönte Essen. Entspannung finden Sie in der großzügigen – beheizten - Poollandschaft und dem Wellnesscenter.

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.