

# YOGA zu OSTERN am MEER – für Anfänger und Fortgeschrittene

## Yoga- und Wandertage auf der wunderschönen Insel Rab/Kroatien

**Urlaub. Entspannung. Bewegung.** Tanken Sie Kraft & Energie bei Ihrem Oliva Reisen Yoga Urlaub auf der Insel Rab. Yoga und Wandern ist eine gute Kombination, um zu einer tieferen inneren Ruhe und Entspannung zu gelangen. **Die Natur erfahren, loslassen und durchatmen!** Dies ist auf der Insel Rab besonders gut möglich. Die Insel Rab eine Oase der Ruhe.

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 Yogaurlaub 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

**Reisetermin: 10.04. – 14.04.2022 | mit Gerda Burian**



### Das Besondere auf dieser Oliva Wander- und Yogareise

- 7x Yoga-Unterricht mit Gerda Burian
- Aufenthalt im 4\* Wohlfühlhotel Hotel Imperial
- Geführter Stadtspaziergang in der Altstadt von Rab
- Küstenwanderung auf der Halbinsel Lopa/Rab
- Anders reisen in einer kleinen Gruppe: 10 – 15 Gäste

## Unser Reiseprogramm

---

### 1. Tag, Sonntag, 10.04.2022: Anreise auf die Insel RAB – Yoga

Anreise mit unserem Komfortreisebus vorbei an Rijeka auf die malerische und „glückliche“ Insel Rab/Kroatien. Die in der Kvarner Bucht an der Nordadria gelegene Insel Rab ist ein Paradies für Naturliebhaber und alle, die die echte Inselatmosphäre spüren möchten. Ihre zeitlose Schönheit haben bereits die Römer in der Antike erkannt, die die Insel Felix Arba, „Die glückliche Insel Rab“, nannten. Auch heute besticht die Insel Rab mit ihrer herrlichen Natur: hier kann man zahlreiche Sandstrände auf der Halbinsel Lopar, beeindruckende einsame Buchten auf der Halbinsel Kalifront, Steineichenwälder mit intakter Vegetation, fruchtbare Täler und den felsigen Gipfel Kamenjak bewundern. Nach einer kurzen Erholungsphase findet die erste Yoga-Einheit im Hotel statt (17.00 Uhr – 19.30 Uhr). Danach gemeinsames Abendessen im 4\*Hotel Imperial. (-/-/A)

### 2. Tag, Montag, 11.04.: Yoga – geführter Stadtspaziergang in der Altstadt von Rab

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 Rab ein, Dauer ca. 2 h. Die entzückende Stadt Rab mit ihren vier Glockentürmen und den mittelalterlichen Stadtmauern ist das Zentrum der Insel; ihre Straßen und Plätze laden zu einer Entdeckungsreise durch die Kultur und Geschichte ein.

Abends Yoga-Einheit von 18.00 Uhr – 19.30 Uhr. Abendessen im Hotel. (F/-/A)

### 3. Tag, Dienstag, 12.04.: 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 Spaziergänge am Meer.

Abends Yoga-Einheit von 18.00 Uhr – 19.30 Uhr. Abendessen im Hotel. (F/-/A)

### 4. Tag, Mittwoch, 13.04.: Yoga – Wanderausflug Halbinsel Lopar

Morgendliche Yoga-Einheit (von 08.00 – 09.30 Uhr), anschließend gemeinsames Frühstück. Am frühen Nachmittag fahren wir nach Lopar, direkt am Meer gelegen, und starten unsere Wanderung (auf einfachen und befestigten Wegen), über Stock und Stein, im Auf und Ab, von Bucht zu Bucht. Ab als „grüne“ Insel macht auf dieser Wanderung seinem Namen alle Ehre. Mediterrane Gewächse, so weit das Auge reicht: Olivenhaine, Feigen, Kakteen, Zypressen, Kiefern, aber auch Gemüsefelder oder Weinreben und abschnittsweise Schilf direkt am Meer. Danach erwartet uns ein typisch kroatisches Abendessen auf Sie. Die Rückfahrt zum Hotel erfolgt mit dem Bus. (F/-/A)

### 5. Tag, Donnerstag, 14.04.: 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/-/-)

#### Enthaltene 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 Imperial, Rab
- 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 der Altstadt von Rab
- Benützung der Poollandschaft & Wellnesseinrichtungen
- alle Ausflüge und Wanderungen lt. Programm
- sämtliche Steuern und Gebühren

**Preis pro Person im Doppelzimmer EUR 510,--**

**Preis pro Person im Einzelzimmer EUR 620,--**

**\*Aufzahlung für Zimmer mit Meerseite Eur 60,00 (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 Imperial, Rab

Das 4\*Hotel Valamar Imperial ist eine echte Perle unter den Hotels auf der Insel Rab. Mit seiner Lage neben dem exotischen Stadtpark in der Nähe des Strandes und der Kultur- und Unterhaltungsangebote der Altstadt von Rab zeichnet sich dieses Hotel seit jeher durch seinen individuellen Charakter aus.

Nach dem reichhaltigen Frühstücksbuffet können Sie sich auf einer Sonnenliege am Außenpool oder im mediterranen Ambiente des Wellnesszentrums entspannen. Wenn Sie gerne aktiv sind, stehen Ihnen Freizeitaktivitäten wie etwa Morgenjogging, romantische Spaziergänge im Stadtpark oder Radtouren auf markierten Radwegen zur Verfügung. Genießen Sie die Sonne an den attraktiven Stränden von Rab. Abends können Sie im à la carte Restaurant und in der Wine Bar Veritas feinste Spezialitäten mit Qualitätsweinen bestellen oder in der Gin Bar einen Cocktail genießen.



#### Einreisebestimmungen: Gültiger Reisepass

Gesundheitsbestimmungen: Es sind keine Impfungen vorgeschrieben. Das Wiener Zentrum für Reisemedizin empfiehlt in Europa die generellen Impfungen des Österreichischen Impfplanes. Nähere Auskünfte erhalten Sie unter +43 (1) 40 383 43 bzw. [www.reisemed.at](http://www.reisemed.at). Bitte kontaktieren Sie diesbezüglich entweder Ihren Hausarzt oder das jeweilige Gesundheitsamt. Wir weisen darauf hin, dass alle Reiseteilnehmer in angemessener körperlicher Verfassung sein müssen.

### Sie haben noch Fragen? – Gerne sind wir für Sie da!

**Buchung & Kontakt:** Oliva Reisen | Warnhauserstraße 10, 8073 Feldkirchen bei Graz, Austria

+43 316/29 109 52 | [mail@olivareisen.at](mailto:mail@olivareisen.at) | [www.olivareisen.at](http://www.olivareisen.at)

Montag – Freitag | 09.00 Uhr – 12.00 Uhr und 13.00 Uhr – 17.00 Uhr

**Veranstalter: OLIVA Reisen, Reisen, GISA-Zahl: 19872964**

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