YOGA am MEER – für Anfänger und Fortgeschrittene

Yoga- und Wandertage in Opatija – der Kurort Opatija bietet zu jeder Jahreszeit den perfekten Rahmen für unsere Yoga-Reise! Opatija hält, was es verspricht - umringt von dichten Wäldern und Hügeln können Sie in dem Küstenort so richtig die Seele baumeln lassen. Fast fühlt man sich in die 1920er Jahre versetzt, wenn das Mondlicht die von alten Gebäuden gesäumte Strandpromenade erstrahlen lässt. Freuen Sie sich auf Entspannung und Romantik pur in dem gepflegten Seebad.

Yoga und Wandern ist eine gute Kombination, um zu einer tieferen inneren Ruhe und Entspannung zu gelangen. **Die Natur erfahren, loslassen und durchatmen!** 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

Atmen Sie tief ein und aus, lehnen Sie sich zurück und freuen Sie sich auf die Yogareise 2023!

Reisetermine: 02.04. – 06.04.2023 (Ostern) | mit Gerda Burian
17.05. – 21.05.2023* (Christi Himmelfahrt) | mit Gerda Burian

Das Besondere auf dieser Oliva Wander- und Yogareise

- 7x Yoga-Unterricht mit Gerda Burian
- Aufenthalt im 4*Wohlfühlhotel Hotel Admiral
- Geführter Stadtspaziergang in der Altstadt von Opatija
- Küstenwanderung an der Adria von Lovran nach Opatija
- Gäste: 12 – 18

Unser Reiseprogramm

1. Tag, 02.04./17.05.2023: Anreise nach OPATIJA – Yoga
Anreise mit unserem Komfortreisebus vorbei an Rijeka nach Opatija/Kroatien. Der in der Kvarner Bucht an der Nordadria gelegene Kurort ist ein Paradies für Naturliebhaber und eine gute Wahl für einen erholsamen Urlaub. Durch seine wunderbare Lage am Meer, das ganzjährig milde Klima und die suptropische Vegetation entwickelte sich der Ort bereits in der Monarchie zu einem beliebten Erholungsdomizil. Nach einer kurzen Erholungsphase findet die erste Yoga-Einheit im Hotel statt (17.00 Uhr – 19.30 Uhr). Danach gemeinsames Abendessen im 4*Hotel Admiral. (-/-/A)

2. Tag, 03.04./18.05.: Yoga – geführter Stadtspaziergang in der Altstadt in Opatija
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 Opatija ein, Dauer ca. 2 h. Lassen Sie sich von den eleganten Villen aus der Kaiserzeit verzaubern und unternehmen Sie einen ausgedehnten Spaziergang durch exotische Parkanlagen, farbenfrohe Blumengärten sowie über die „Lungomare“, die wunderschöne Uferpromenade.
Abends Yoga-Einheit von 18.00 Uhr – 19.30 Uhr. Abendessen im Hotel. (F/-/A)

3. Tag, 04.04./19.05.: 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, 05.04./20.05.: Yoga – Wanderung im Naturpark Ucka und zum Gipfel Vojak – Rijeka - Abschlussabendessen
Morgendliche Yoga-Einheit (von 08.00 – 09.30 Uhr), anschließend gemeinsames Frühstück. Danach bringt uns unser Reisebus bequem in den Naturpark Ucka (ca. 30min Fahrzeit). Am Poklon-Pass auf 922 Metern Höhe starten wir unsere heutige Wandertour. Der Wanderweg führt zunächst durch den Bergwald in Serpentinen und auf grob zu Stufen geschichteten Steinen stetig bergauf. Nach ca. 1 Stunde Aufstieg öffnet sich schließlich ein erster Blick auf die Kvarner Bucht, in der Sie bei klarem Wetter die Inseln Krk und Cres erkennen können. Der weitere Aufstieg führt Sie über einen schmalen Pfad auf den Gipfel des 1.401 Meter hohen Vojak, dem höchsten Berg Istriens. Ihre Anstrengungen werden dort belohnt mit einem herrlichen Rundumblick über das Hinterland Istriens bis zur Kvarner Bucht. Nach einer Rast auf dem Gipfel und einer Stärkung beginnen Sie den Abstieg über eine andere Route wieder zurück zum Poklon-Pass, wo wir von unserem Reisebus für die Rückfahrt via Rijeka (Stadtbummel) nach Opatija erwartet werden. Unser Abschlussabendessen genießen wir heute in einem traditionellen Lokal. **Gehzeit: 4 h, 500 Hm, 7,5 km, leicht-mittel.** (F/-/A)

5. Tag, 06.04./21.05.: 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 Admiral, Opatija
- Zimmer mit Meerblick
- Verpflegung: 4x reichhaltiges Frühstücksbuffet, 3x Abendessen (Buffet) im Hotel
- 1x Abendessen in einem gemütlichen Restaurant am 4. Tag
- Begrüßungsgetränk
- Oliva Reisebegleitung und Yoga-Unterricht mit Gerda Burian
- Stadtführung in der Altstadt von Opatija
- Benützung der Poollandschaft & Wellnesseinrichtungen
- alle Ausflüge und Wanderungen lt. Programm
- sämtliche Steuern und Gebühren

Preis pro Person im Doppelzimmer EUR 640,--*
Preis pro Person im Einzelzimmer EUR 720,--*
(*Aufpreis Mai Termin: EUR 100,00/Person)

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 Admiral, Opatija

Das **elegante Hotel Admiral****** liegt über dem eigenen Yachthafen, direkt an der Uferpromenade, etwa 10 Gehminuten vom Zentrum der Altstadt entfernt. Es bietet verschiedene Restaurants, Aufenthaltsräume, eine Aperitifbar, einen Nautiker-Club, Satelliten-TV, Friseur, einen Kosmetiksalon, Läden, eine Terrasse, ein Meerwasser-Hallenbad, eine Sauna, Massage und Fitness-Studio. Die klimatisierten und modern eingerichteten Zimmer im Hotel Admiral sind alle mit Sat-TV ausgestattet und bieten ein Bad mit Badewanne, bzw. Dusche/WC, sowie einen Balkon mit malerischer Aussicht auf das Meer, bzw. die Kvarner-Bucht und den nahe gelegenen Yachthafen.
Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite www.liburnia.hr.

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. 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 (0) 316/29 109 52
mail@olivareisen.at | www.olivareisen.at Montag – Freitag | 09.00 Uhr – 12.00 Uhr und 12.30 Uhr – 15.00 Uhr
Veranstalter: Oliva Reisen, GISA-Zahl: 19872964

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