YOGA am MEER – für Anfänger und Fortgeschrittene

Yoga- und Wandertage auf Lošinj – die Insel Lošinj bietet zu jeder Jahreszeit den perfekten Rahmen für unsere Yoga-Reise! Lassen Sie sich auf dieser Reise von der Schönheit der Inselwelt auf Losinj verzaubern und kehren Sie mit gestärktem Geist und Körper nach Hause zurück.

Herzlich willkommen auf Lošinj – aufgrund seiner hervorragenden Klimacharakteristiken wurde Lošinj zum klimatischen Kurort erklärt. Pittoreske Städtchen, Sandstrände, zahlreiche Pfade und Spazierwege, Restaurants am Meer, Cafés direkt an der Küste sowie unser komfortables Hotel sind Grund genug, Ihren **Yoga-Urlaub auf Lošinj** zu verbringen. Wir genießen die reine Meeresluft, die wunderbare Natur, wandern an traumhaften Buchten entlang…
Um das Wohlbefinden zu vervollständigen, wird im Hotel regional, vollwertig und vegetarisch bzw. auf Wunsch auch vegan gekocht, mediterran geprägt mit frischen Zutaten aus der Region.

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.**

Atmen Sie tief ein und aus, lehnen Sie sich zurück und freuen Sie sich auf die Yogareise 2024!

Reisetermine: **24.03. – 28.03.2024 (Ostern) | mit Gerda Burian**
08.05. – 12.05.2024 (Christi Himmelfahrt) | mit Gerda Burian*
16.05. – 20.05.2024 (Pfingsten) | mit Gerda Burian*

Das Besondere auf dieser Oliva Wander- und Yogareise

- 7x Yoga-Unterricht mit Gerda Burian
- Aufenthalt im 4*Wohlfühlhotel Vitality Hotel Punta
- Geführter Stadtspaziergang in der Altstadt von Veli Lošinj & Mali Lošinj
- Wanderung „Der Sonne entgegen“ – rund um Valun/Insel Cres
- Besuch des Mediterranen Duftgartens in Mali Lošinj
- Gäste: 12 – 19

Unser Reiseprogramm

1. Tag, 24.03./08.05./16.05.: Anreise auf die Insel Lošinj – Yoga
Anreise mit unserem Komfortreisebus vorbei an Rijeka, nach Brestova und Fährüberfahrt zur Insel Cres. Wir durchqueren die Insel Cres und erreichen über eine kleine Brücke die Insel Lošinj und schließlich unser 4*Vitality Hotel Punta, in Veli Lošinj. Nach einer kurzen Erholungsphase findet die erste Yoga-Einheit im Hotel statt (17.00 Uhr – 19.30 Uhr). Danach gemeinsames Abendessen im Hotel. (-/-/A)

2. Tag, 25.03./09.05./17.05.: Yoga – geführter Stadtspaziergang in Veli Lošinj & Besuch des Duftgartens in Mali Lošinj
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 Veli Lošinj ein, Dauer ca. 1 h. Danach fahren wir in das 6 km entfernte Mali Lošinj und besuchen den „Mediterranen Duftgarten“, wo mehr als 250 Arten von Duftpflanzen gedeihen, von denen wir einige während einer informativen Führungen kennenlernen. Mit etwas Glück werden wir heute vielleicht auch Delfine bei ihrem Spiel in den Wellen beobachten können. Abends Yoga-Einheit von 18.00 Uhr – 19.30 Uhr. Abendessen im Hotel. (F/-/A)

3. Tag, 26.03./10.05./18.05.: 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 (Sauna, Hallenbad, Bademantel und Badeschuhe für den Wellnessbereich, etc.) 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, 27.03./11.05./19.05.: Yoga – Wanderung „Der Sonne entgegen“ rund um Valun/Insel Cres
Morgendliche Yoga-Einheit (von 08.00 – 09.30 Uhr), anschließend gemeinsames Frühstück. Danach Fahrt mit unserem Reisebus nach Valun, bekannt durch die Fernsehserie in den 80er Jahren ‚Der Sonne entgegen‘. Wanderung über einen alten Weg zur Felsenstadt Pernat und weiter nach Lubenice, das wunderschön ca. 400 m hoch über der Küste auf einem Felsen thront. Die kleine Stadt war einst von einer riesigen Mauer umgeben, von der nur mehr Überreste auf der Nordseite zu sehen sind. Der Weg zurück nach Valun führt teilweise über eine Römerstraße. (mittelschwer, ca. 3,5 Std., 400 Hm) Nach einem Aufenthalt in Valun Rückfahrt nach Veli Lošinj und der restliche Tag steht Ihnen zur freien Verfügung. Das Abendessen nehmen wir in einem nahegelegenen Restaurant ein. (F/-/A)

5. Tag, 28.03./12.05./20.05.: 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, Villach)
- 4x Nächte im beliebten und komfortablen 4*Vitality Hotel Punta, Veli Lošinj
- Verpflegung: 4x reichhaltiges Frühstücksbuffet, 3x Abendessen (Buffet) im Hotel
- 1x Abendessen am 4. Tag
- Begrüßungsgetränk
- Oliva Reisebegleitung und Yoga-Unterricht mit Gerda Burian
- Stadtführung in der Altstadt von Veli Lošinj
- Eintritt mit Führung Mediterraner Duftgarten in Mali Lošinj
- Benützung der Poollandschaft & Wellnesseinrichtungen im Hotel Punta
- Bademantel und Badeschuhe für den Wellnessbereich
- alle Ausflüge und Wanderungen lt. Programm
- Yoga-Raum-Miete im Vitality Hotel Punta (lichtdurchfluteter Raum)
- sämtliche Steuern und Gebühren

Preis pro Person im Doppelzimmer EUR 685,--*
Preis pro Person im Einzelzimmer EUR 760,--*
(*Aufpreis Mai Termine: EUR 100,00/Person)
(*Aufpreis Zimmer mit Meerblick: EUR 48,00/Person für 4xNächte)

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

„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

Ihr Hotel: 4*Vitality Hotel Punta, Veli Lošinj

Das Vitality Hotel Punta befindet sich in exklusiver Lage, direkt am Meer, in unmittelbarer Nähe des jahrhundertealten kleinen Hafens von Veli Lošinj. Etwas ganz Besonders im Hotel sind die speziell konzipierten Angebote in der Vitality Zone. Dort gibt es einen Außenpool mit Sonnenplatz, Innenpool, Relax-Zone, Wellness und Beauty, aber auch spezielle Vitalitätsprogramme mit Elementen der Body-Technik. Am Steinstrand vor dem Vitality Hotel Punta können Sie die Sonne und das Meer genießen. Die Zimmer verfügen über Bad mit Dusche oder Badewanne, Klimaanlage (individuell regulierbarer Heizung/Kühlung), Telefon, Sat-TV, Haarföhn, Naturkosmetik ohne Konservierungsmittel, Mini-Bar, Safe, Room-Service, Internet-Zugang, Bademantel und Badeschuhe, 1 Strandtuch pro Person und Strandtasche zur Nutzung. Zu den Mahlzeiten bedienen Sie sich an den reichhaltigen Buffets.
Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite https://www.losinj-hotels.com/en/hotels-and-villas/hotel-punta/.

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.