

YOGA am MEER – für Anfänger und Fortgeschrittene

Yoga- und Wandertage an der slowenischen Adria in Ankaran!

Willkommen in Ankaran, das wie ein Fenster in die mediterrane Welt ist. Was gibt es Schöneres, als im Frühling Urlaub und Yoga zu kombinieren?! Erleben Sie mediterranes Lebensgefühl bei einer Kombination aus körperlicher Tätigkeit, kulinarischen Höhepunkten und kulturellen Schauplätzen. Mit Blick auf das kristallklare Meer vor der Küste von Ankaran und die sanften Hügel wird einem die Ursprünglichkeit dieser schönen Region bei jedem Atemzug aufs Neue bewusst.

Geben Sie sich Ihrer Begeisterung für Yoga hin und lassen Sie sich gleichzeitig vom Charme der kontrastreichen Landschaften und den vielen Farben rund um Ankaran überraschen. 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 sind 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 übers 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 2025!

Reisetermine: **13.04.–17.04.2025 (Ostern) | mit Gerda Burian**
28.05.–01.06.2025 (Christi Himmelfahrt) | mit Gerda Burian*



Das Besondere dieser Oliva-Aktivreise:

- 6 x Yogaunterricht mit Gerda Burian
- Aufenthalt im 4*Wohlfühlhotel Convent, Halbinsel Ankaran
- Bewegung am Meer in gemütlicher Atmosphäre
- Ausgewählte Touren durch die wunderschöne Landschaft rund um Ankaran, Triest & Piran
- Gruppe: 12–19 Gäste

Unser Reiseprogramm

1.Tag, 13.04./28.05.: Anreise nach Slowenien, Halbinsel Ankaran – 4*Hotel Convent – Yoga

Abreise ex Wien (ca. 07.00 Uhr) und Fahrt via Südautobahn (weitere Zustiegsstellen entlang der Strecke auf Anfrage: Wiener Neustadt, Hartberg, Graz, Klagenfurt) nach Slowenien, Ankaran, wo wir im 4*Hotel Convent willkommen geheißen werden. Nach einer kurzen Erholungsphase findet die erste Yogaeinheit im Hotel statt (17.00 Uhr–19.30 Uhr). Danach gemeinsames Abendessen im Hotel. (-/-/A)

2.Tag, 14.04./29.05.: Yoga – Wanderung nach Piran

Morgendliche Yogaeinheit (von 8.00–9.30 Uhr), anschließend gemeinsames Frühstück. Danach Fahrt mit unserem Reisebus nach Izola, kurzer Aufenthalt. Unsere heutige Wanderung führt durch das wunderschöne Naturschutzgebiet nach Strunjan. Nach einer Kaffeepause führt der Weg am Rande eines der größten an der oberen Adria gelegenen Kliffs vorbei durch ein Naturschutzgebiet bis zur Bucht Fiesa. Der letzte Teil der heutigen Wanderung führt am Meer entlang bis nach Piran. Sloweniens schönste Küstenstadt ist auf dem Salz gewachsen. Zeit zur freien Verfügung in Piran, bevor wir am frühen Nachmittag mit dem Bus nach Ankaran zurückfahren. Weglänge: ca. 10 km, Dauer ca. 3,5 Stunden, Schwierigkeit: leicht bis mittel | (F/-/A)



3. Tag, 15.04./30.05.: Yoga – Zeit zur freien Verfügung

Morgendliche Yogaeinheit (von 08.00–09.30 Uhr), anschließend gemeinsames Frühstück. Der Nachmittag steht Ihnen zur freien Verfügung. Nützen Sie die Wellnessanlagen (Hallenbad inklusive; gegen Gebühr: Sauna, Bademantel und Badeschuhe für den Wellnessbereich) im Hotel oder unternehmen Sie Spaziergänge am Meer. Abends Yogaeinheit von 18.00 Uhr–19.30 Uhr. Abendessen im Hotel. (F/-/A)

4.Tag, 16.04./31.05.: Yoga – geführter Stadtspaziergang in Triest

Morgendliche Yogaeinheit (von 08.00–09.30 Uhr), anschließend gemeinsames Frühstück. Am Nachmittag laden wir Sie zu einer Führung durch die herrliche Altstadt von Triest ein, Dauer ca. 2 h. Um ca. 18.00 Uhr genießen wir unser Abendessen in einem schönen Lokal im Herzen von Triest. Danach Rückfahrt zu unserem Hotel in Ankaran. (F/-/A)



5. Tag, 17.04./01.06.: Yoga – Heimreise

Morgendliche Yogaeinheit (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)
- 4 Nächte im beliebten und komfortablen 4*Hotel Convent, Ankaran
- Verpflegung: 4 x reichhaltiges Frühstücksbuffet, 3 x Abendessen (Buffet) im Hotel
- 1 x Abendessen am 4. Tag in Triest
- Begrüßungsgetränk
- Oliva-Reisebegleitung und Yogaunterricht mit Gerda Burian
- Stadtführung in der Altstadt von Triest
- Benützung Hallenbad Adria Ankaran Resort (geheizter Meerwasser-Pool)
- Bademantel und Badeschuhe für den Wellnessbereich
- Alle Ausflüge und Wanderungen lt. Programm
- Yogaraum-Miete im Hotel Convent
- Sämtliche Steuern



Preis pro Person im Doppelzimmer EUR 795,-

Preis pro Person im Einzelzimmer EUR 895,-

(*Aufpreis Mai-Termin: EUR 80,00/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



Yoga nach B. K. S. Iyengar wird auch das therapeutische Yoga genannt. Die einzelnen Yogaübungen 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 Yogaeinheiten 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

Unser Hotel: Hotel Convent**, Ankaran**

Das Hotel Convent befindet sich direkt am Meer, eine grüne Oase zwischen Triest und Piran. Das Hotel Convent**** ist ein romantisches altes Kloster, welches auf 4-Sterne-Niveau umgebaut wurde. Hier erleben Sie einzigartiges Ambiente aus vergangenen Zeiten, mit einem Hauch von mediterranem Stil. Besonders im schönen Innenhof findet man ein ruhiges Plätzchen, um vom Alltag abzuschalten.

Nur 150 m vom Meer entfernt bietet die Anlage für jeden den richtigen Urlaub. Tennis, Minigolf, Bowling, Strandanlage mit Restaurant und Bars, ein eigener Wellnessbereich mit Hallenbad und Meerwasser und Meerblick, Sauna- und Massagemöglichkeiten sowie ein Außenschwimmingpool (in den Sommermonaten) stehen den Gästen zur Verfügung. Zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten in näherer Umgebung wie Piran, Izola, Triest mit dem märchenhaften Schloss Miramare laden zu eindrucksvollen Unternehmungen ein. Weitere Informationen zum Hotel finden Sie auf der



Internetseite: <https://www.adria-ankaran.si>

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.