

YOGA am MEER – für Anfänger und Fortgeschrittene

Yoga- und Wandertage in Slowenien/ Portorož

Urlaub. Entspannung. Bewegung. Tanken Sie Kraft & Energie bei Ihrem Oliva-Reisen-Yogurlaub in Portorož
Yoga und Wandern ist eine gute Kombination, um zu einer tieferen inneren Ruhe und Entspannung zu gelangen. Der warme Boden unter den Füßen, die frische Meeresluft, die Sonnenstrahlen auf der Haut und dazu die Weite des Wassers – Yoga am Meer ist eine ideale Möglichkeit, dem Alltag zu entkommen. Kommen Sie mit uns auf eine entspannende Reise nach Slowenien! Entdecken Sie alle Facetten von **Portorož** und Piran, lassen Sie sich von lokaler Gastfreundschaft verwöhnen und erleben Sie mit allen Sinnen, was Ihnen die Umgebung bietet.

Gruß an die Sonne: „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 auf dieser Reise dauern jeweils 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

Reisetermine: 21.03. – 25.03.2027 | mit Gerda Burian
13.05. – 17.05.2027* | mit Gerda Burian



Das Besondere auf dieser OLIVA Wander- und Yogareise:

- 7 x Yogaeinheiten mit Gerda Burian
- Aufenthalt im 4* Wohlfühlhotel Hotel Histron
- Geführter Stadtspaziergang in Portorož und Piran
- Wanderung rund um Strunjan (Mondbucht)
- Gäste: 15–20

Unser Reiseprogramm

1. Tag, 21.03./13.05.2027: Anreise nach Portorož

Anreise mit unserem Komfortreisebus vorbei an Postojna, nach **Portorož**. Nach einer kurzen Erholungsphase findet die erste Yogaeinheit im Hotel statt (17.00 Uhr–18.30 Uhr). Danach gemeinsames Abendessen im 4*Hotel Histron. (-/-/A)

2. Tag, 22.03./14.05.: Yoga – geführter Stadtspaziergang in der Altstadt von Piran

Morgendliche Yogaeinheit (von 08.00–09.30 Uhr), anschließend gemeinsames Frühstück. Am Nachmittag laden wir Sie zu einer Führung durch die herrliche Altstadt von Piran ein, Dauer ca. 2 h. Das malerische Küstenstädtchen **Piran**, die „Perle der oberen Adria“, erwartet uns mit seiner einzigartigen, mittelalterlichen Atmosphäre. Schmalen Gassen mit eng aneinander gereihten Häusern führen vom Kirchhügel hinunter zur lebhaften Promenade. Genießen Sie herrliche Ausblicke während eines geführten Spaziergangs durch dieses kulturhistorische Juwel. Abends Yogaeinheit von 17.00 Uhr–18.30 Uhr. Abendessen im Hotel. (F/-/A)



3. Tag, 23.03./15.05.: 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 im Hotel oder unternehmen Sie Spaziergänge am Meer. Abends Yogaeinheit von 17.00 Uhr–18.30 Uhr. Abendessen im Hotel. (F/-/A)

4. Tag, 24.03./16.05.: Yoga – Wanderausflug im Hinterland von Piran

Morgendliche Yogaeinheit (von 08.00–09.30 Uhr), anschließend gemeinsames Frühstück. Am frühen Nachmittag fahren wir nach Strunjan, direkt am Meer gelegen, und starten unsere Wanderung (auf einfachen und befestigten Wegen) über Stock und Stein, auf und ab. Eine wundervolle Rundwanderung führt durch die schöne Landschaft zwischen Portorož und der Mondbucht – ein Genuss für die Sinne (Dauer ca. 3 Stunden). Danach erwartet uns ein typisch slowenisches Abendessen. Die Rückfahrt zum Hotel erfolgt mit dem Bus. (F/-/A)



5. Tag, 25.03./17.05.: Yoga – Heimreise

Heute rollen wir ein letztes Mal unsere Yogamatten aus für eine entspannende morgendliche Yogaeinheit (von 08.00–09.30 Uhr), und zugleich belebende Yoga-Einheit. Anschließend gemeinsames Frühstück. Um ca. 14.00 Uhr treten wir die Heimreise zu Ihrem jeweiligen Einstiegsort an. (F/-/-)

Ihr Hotel auf dieser Yoga-Reise: 4*Hotel Histron

Zwischen Oleandern, Palmen, Rosmarinsträuchern und Lorbeeren, zwischen Portorož und Piran, erstreckt sich der Ferienort St. Bernardin Resort Portorož, wo sich auch das komplett renovierte Hotel Histron befindet. Eines der schönsten Hotels an der slowenischen Küste ist vom endlosen Blau des Meeres umgeben und erzählt Geschichten über die einzigartige Schönheit und Attraktivität Istriens. Vom Hotel aus haben Sie direkten Zugang zum Meerwasserpark Termaris mit den schönsten Ausblicken auf das slowenische Meer sowie zum Wellness-Zentrum Benedicta, das eine Saunawelt, einen Salzraum sowie verschiedene istrische Massagen und Schönheitsbehandlungen bietet. Genießen Sie Erlebnisse am Meer zu jeder Jahreszeit!

Mehr Informationen zu Ihrem Hotel finden Sie auf der Webseite www.sava-hotels-resorts.com/de.



Enthaltene Leistungen:

- Busfahrt im modernen Komfortreisebus ab/an Wien (weitere Einstiegsstellen: Wien Busbahnhof, Wiener Neustadt, Hartberg, Gleisdorf, Graz, Klagenfurt, Villach)
- 4 Nächte im bewährten 4*Hotel Histron, Portorož
- Verpflegung: 4 x reichhaltiges Frühstücksbuffet, 3 x Abendessen (Buffet) im Hotel
- **Alle Zimmer mit Meerblick**
- 1 x Abendessen in einem gemütlichen Restaurant am 4. Tag
- Begrüßungsgetränk und alle Getränke zu den Mahlzeiten
- Oliva-Reisebegleitung und Yogaeinheiten mit Gerda Burian
- Stadtführung in der Altstadt von Piran
- Benützung der Poollandschaft und der Wellnesseinrichtungen
- Alle Ausflüge und Wanderungen lt. Programm
- Sämtliche Steuern und Gebühren

Preis pro Person im Doppelzimmer EUR 985,00*

Preis pro Person im Einzelzimmer EUR 1.160,00*

***für den Mai Termin entsteht ein Saisonzuschlag von EUR 60,00/Person (gesamt für 4 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



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 Reisetilnehmer 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 | 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.**