



EUROPA: SPANIEN

DIE KUNST DES NICHTREAGIERENS

- > Familiengeführte Appartement-Anlage
- > Yoga & Pranayama mit Eberhard Bär
- > Inspirierende Lage am Atlantik
- > Klarheit & Gelassenheit erlangen

In der Sprache der Spiritualität bedeutet Gebundenheit der Zwang des Menschen auf etwas zu reagieren. Befreiung bedeutet hier die Fähigkeit eine Reaktion willentlich zu ändern, anzupassen oder sogar die höchste Freiheit - nur zuzuschauen. Diese Freiheit entsteht aus Achtsamkeit, Entspannung und Gleichmut. Was wir im Yoga unter Idealbedingungen erlernen und dann beginnen praktisch im täglichen Leben umzusetzen. Dieses praktische Umsetzen wird das Thema des Seminars in Theorie und Praxis sein.

Es geht um eine Spiritualität, die konsequent und geradlinig unerschütterliche Klarheit und Gelassenheit zum Ziel hat und einen praktischen Weg zeigt, diese innere Stabilität ungeachtet aller Veränderungen zu erfahren. In Vorträgen, Fragen und Antworten, soll ein Wissen, das in uns allen bereits vorhanden ist, wieder zum Vorschein kommen. Körper- und Atemübungen, führen uns zu einer wachen Ruhe, die es uns ermöglicht, dieses Wissen zu verinnerlichen.

Liebevoll geführter Familienbetrieb - Lotus del Mar

Das Anwesen der Familie Himmelsbach im ruhigen Norden der Kanareninsel Lanzarote ist ein Ort, der eine besondere Faszination ausübt und Kraft spendet! Wie geschaffen für Ihren Yoga-Urlaub!

Seit 1980 lebt Familie Himmelsbach auf der Kanareninsel, am Rande des kleinen Dorfes Mala, und gehörte damals zu den ersten deutschen Einwanderern Lanzarotes. Lotus del Mar wurde als Ort der Erholung und des Rückzugs erschaffen – das kann man bis heute spüren!

Authentisch wohnen im Dorf Mala

Das Anwesen setzt sich aus drei Gebäudekomplexen zusammen, die in einer Laufristanz von etwa 15 Minuten zueinander liegen. Jede der zehn Wohneinheiten ist sehr individuell gestaltet. Ganz bewusst wurde beim Bau darauf geachtet, die traditionelle Bauweise der Lanzaroteños zu erhalten. Die weißen Steinhäuser stehen in einem beeindruckenden Farbkontrast zu den schwarzen Lavasteinen und den grünen Pflanzen und Kakteen.

Ihre Übungseinheiten finden in dem Seminarhaus „Namaste“ statt. Dieses liegt zwischen den Appartementanlagen, so dass Sie jeweils nur etwa 5-10 Minuten Fußweg zurücklegen müssen. Hier üben Sie morgens mit einem imposanten Weitblick auf die Lava-Landschaft und das Meer.

Ein besonderer Höhepunkt ist die eigene Pyramide, die neben der Lotusblüte zu den Wahrzeichen von Lotus del Mar zählt. Sie liegt im oberen Teil des Ortes und kann für Meditationseinheiten genutzt werden. Tauchen Sie ein, in einen inspirierenden Yoga-Urlaub, der Sie mit der Natur und den Elementen verbindet!

##Umgebung

In Mala lernen Sie das ursprüngliche Landleben Lanzarotes kennen. Hier geht es noch sehr ruhig und gelassen zu. Nur etwa 200 Meter von den unteren Appartements (Casa Santa Maria und Casa Marlene) befindet sich ein Gezeiten-Pool. Hier können Sie bei Flut entspannt und sicher schwimmen.

Lanzarote hat viel zu bieten. Gönnen Sie sich einen Mietwagen, damit Sie die Vulkaninsel auf eigene Faust genießen können. Unternehmen Sie einen Ausflug zum berühmten Timanfaya-Nationalpark, entspannen Sie am langen Famara-Strand oder erkunden Sie Teguisse, die alte Inselhauptstadt!

##Wohnen

Die Finca Margaretha besteht aus vier Wohneinheiten (Casa Tipica, Casita Hibiscus, Casita Corral und Casita Margaretha) und liegt im oberen Teil des Dorfes. Einen kleinen Spaziergang von 5 Minuten entfernt befindet sich das Seminarzentrum „Namaste“, wo Ihre täglichen Übungseinheiten stattfinden. Ein Stück weiter unten im Ort, nur 200 Meter vom Meer entfernt, befinden sich die Casa Santa Maria und die Casa Marlene. Die Casa Santa Maria verfügt über vier Appartements (La Hondura, Studio La Baja, Punta de la Pared und Vaya Querida) und die Casa Marlene verfügt über zwei Appartements (Vista Luna und Vista Sol). Eine detaillierte Beschreibung der Unterkünfte finden Sie in unserem Detailprogramm.

Jedes Appartement hat eine gut ausgestattete Küchenzeile, einen separaten Wohnraum, Sat-TV, Radio, kostenfreies WLAN und eine geräumige Sonnenterrasse mit Sitzgelegenheiten und Sonnenliegen. Hier haben Sie viel Raum für Ihren persönlichen Rückzug. Die Zimmerreinigung findet auf Wunsch statt.

##Genießen

Während Ihrer Urlaubswoche erhalten Sie morgens zwischen den Übungseinheiten ein schmackhaftes Frühstücksbuffet. Sie genießen lokale Köstlichkeiten aus frischen und biologischen Zutaten.

In jedem Appartement ist eine Küchenzeile, so dass Sie sich den restlichen Tag selbst verpflegen können. Alternativ können Sie in Mala oder den kleinen Nachbar-Orten lokale Restaurants aufsuchen, um den Geschmack der Insel genauer kennenzulernen.

##Anreisen

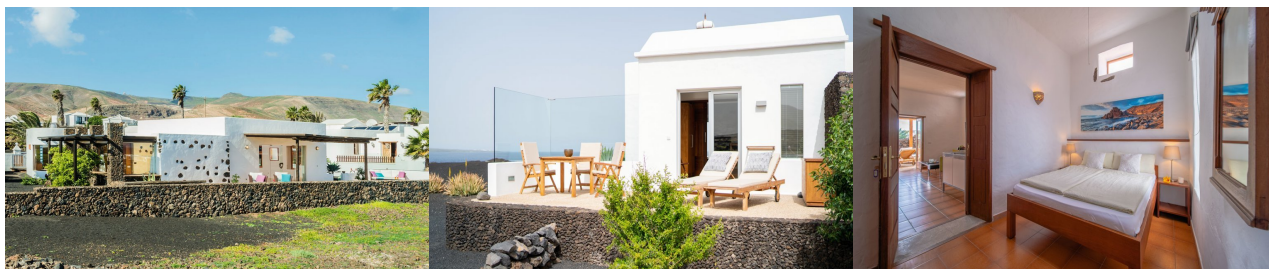
Sie fliegen bis nach Arrecife. Gerne vermitteln wir Ihnen einen passenden Flug ab Ihrem gewünschten Abflughafen. Vom Flughafen sind es etwa 30 Minuten bis nach Mala.

Wir empfehlen Ihnen die Buchung eines Mietwagens ab / bis Flughafen, um die eindrucksvolle Umgebung individuell erkunden zu können. Alternativ können Sie ein Taxi vom Flughafen nehmen. Die Kosten liegen bei etwa 50 Euro pro Strecke.

Der Familienbetrieb besteht seit mehreren Jahren und wird nun in zweiter Generation fortgeführt und ist stetig gewachsen. Bei der Gestaltung und Renovierung der einzelnen Appartements wurde darauf geachtet, dass nur regionale Materialien verwendet werden, die aus der Umgebung stammen und zum natürlichen und kulturellen Umfeld passen.

Für die Reinigung der Appartements werden biologisch abbaubare Reinigungsmittel verwendet. Die Reinigung findet nur auf Wunsch statt. Außerdem wird darauf geachtet, Materialien zu recyceln und eigene Wasserreserven zu verwenden. Im Seminarraum wird den Gästen kostenfreies Wasser zur Verfügung gestellt.

Die Mahlzeiten werden von einer externen, inselansässigen Catering-Firma gestellt. Die Zutaten werden weitgehend in Bio-Qualität bezogen oder stammen aus dem eigenen Anbau. Jeder Vormittag startet mit einer Kombination aus Yoga, einem Vortrag und einer anschließenden Frage & Praxisrunde. Kommen Sie mit Eberhard Bähr nach Lanzarote, Sie werden inspirierende Impulse für Ihren Alltag erhalten.



REISEDETAILS

1. Tag: Anreise

Wir empfehlen eine Anreise gegen Nachmittag. Am Anreisetag selbst findet noch kein Yogaprogramm statt.

2.-7. Tag: Ihr Yoga-Urlaub

Sie starten den Tag mit einer 60-minütigen Yoga-Einheit.

Danach wird Ihnen das Frühstück zur Verfügung gestellt.

Nach dem Frühstück hält Eberhard Bär einen Vortrag und beantwortet danach Fragen und gibt Tipps für die Praxis.

Der restliche Tag steht Ihnen zur freien Verfügung. Unternehmen Sie Ausflüge oder gönnen Sie sich einen entspannten Tag am Gezeiten-Pool.

8. Tag: Abreise

Am Abreisetag selbst findet kein Programm mehr statt. Wir empfehlen eine Abreise nach dem Frühstück.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
16.02.2025	23.02.2025	✓	1.390 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- > 7 Übernachtungen im geteilten Appartement (Casita Corral) mit eigenem Bad/WC vorbehaltlich einer Gegenbuchung
- > 7x Frühstücksbuffet
- > An 6 Tagen jeweils 3x 60 Minuten Übungsprogramm am Vormittag • Kursleitung durch Eberhard Bär • Begrüßungstreffen • Atmosfair-Beitrag (100%ige Co2-Kompensation Ihres Fluges)
- > NEUE WEGE Informationsmaterial

ZUSATZLEISTUNGEN

- > (245 €)
Casita Coral mit eigenem Bad zur Alleinbenutzung:
- > (245 €)
Casita Margaretha mit eigenem Bad zur Alleinbenutzung:
- > (25 €)
Pro Person in der Casita Hibiscus mit eigenem Bad:
- > (295 €)
Casita Hibiscus mit eigenem Bad zur Alleinbenutzung:
- > (150 €)
Zimmer zur Alleinbenutzung mit geteiltem Bad La Hondura:
- > (270 €)
Zimmer zur Alleinbenutzung (2-Zimmer Apt.) mit geteiltem Bad im Vista Luna:
- > (370 €)
Zimmer zur Alleinbenutzung (2-Zimmer Apt.) mit eigenem Bad im Vista Sol:
- > (0 €)
Flug ab Ihrem gewünschten Flughafen (Preis auf Anfrage)
- > (0 €)
Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Mittag- und Abendessen

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 10

Maximalanzahl von Personen: 15

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 14 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 14 vor Reisebeginn möglich.
- > Bitte bei Zahlung immer Rechnungsnr. und Kundennr. (s.o.) angeben. Durch diese Bestätigung wird Ihre Anmeldung rechtsverbindlich. Bitte überprüfen Sie daher unbedingt, ob die Namen auf dieser Bestätigung korrekt sind. Die Schreibweise von Vorname und Namen im Ticket muss mit der Schreibweise im Reisepass, bzw. Ausweis übereinstimmen. Eine weitere Zahlungsaufforderung erfolgt nicht mehr. Überweisen Sie bitte Anzahlung und Restzahlung auf unser Konto IBAN: DE83382501100003000478, BIC: weladed1eus bei der KSK Euskirchen. Leisten Sie bitte die Restzahlung bis spätestens 14 Tage vor Reisebeginn, damit wir Ihnen die Reiseunterlagen rechtzeitig zusenden können. Anbei finden Sie den gesetzlich vorgeschriebenen Sicherungsschein zur Absicherung Ihrer Gelder. Dieser Buchungsbestätigung liegen unsere Reisebedingungen und die unserer Leistungsträger zugrunde. Beachten Sie die Hinweise in unseren AGBs zu: Obliegenheit zur Mängelanzeige: Ziff. 10.1; Vertragskündigung wg. Mängelanzeige: Ziff. 10.2; Ausschlussfrist: Ziff. 10.3 und Verjährung: Ziff. 10.5. Die Umsatzsteuer richtet sich nach der Sonderregelung für Reisebüros laut §25 USTG. Nach Eingang des gesamten Betrages, aber frühestens 14 Tage vor Reisebeginn erhalten Sie von uns die letzten Reiseunterlagen.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.