



EUROPA: DEUTSCHLAND

AYURVEDA ZUM KENNENLERNEN IN DER BAYRISCHEN TOSCANA

> Im Familienhotel können Sie sich mit Ayurvedabehandlungen verwöhnen lassen, genießen das Ayurveda-Menü und die großzügige Spa- und Badelandschaft. Für alle, die eine kurze Auszeit brauchen und Ayurveda kennenlernen möchten.

Im Familienhotel können Sie sich mit Ayurvedabehandlungen verwöhnen lassen, genießen das Ayurveda-Menü und die großzügige Spa- und Badelandschaft. Für alle, die eine kurze Auszeit brauchen und Ayurveda kennenlernen möchten.



REISEDETAILS

1. - 3. Reisetag: Zum Inhalt

Das Hotel Antoniushof liegt in Ruhstorf an der Rott inmitten in der bayerischen Toskana und ist optimal zum Entspannen und sich verwöhnen – lassen sowie der ideale Ausgangspunkt für Ausflüge in die wunderschöne Umgebung.

Die Kurorte Bad Füssing, Bad Griesbach und Bad Birnbach sind für Thermenbesuche bzw. zum Golfspielen ideal und liegen im Umkreis von 10-20 km.

In Ruhstorf können Sie auf dem berühmten Jakobsweg wandern oder auf drei verschiedenen Radwegen im flachen bis leicht hügeligen Gelände radeln.

Wellness bedeutet nicht nur wellbeing, also sich wohlfühlen. Im Wort Wellness steckt auch das Wort Fitness drin. Daher haben Sie im Antoniushof nicht nur die Möglichkeit, sich mit verschiedenen Behandlungen verwöhnen zu lassen, sondern auch am umfangreichen Kursprogramm teilzunehmen. **Nordic-Walking, Yoga, Pilates** ... usw.

In **der Pool & Badelandschaft** steht Erholung und Entspannung am Programm. Zurückziehen, ausruhen und neue Kräfte schöpfen – die gemütlichen Ruheliegen laden Sie dazu ein.

Im Außenbereich bietet Ihnen das Spa Hotel im Sommer einen schön gelegenen, beheizten Outdoorpool mit Liegewiese und einen Feng Shui Garten mit altem Baumbestand, der bei heißen Temperaturen ausreichend Schatten spendet.

Für **Sauna-Begeisterte** bietet das Wellnesshotel Antoniushof eine finnische Sauna (90 Grad), ein Dampfbad (45 Grad) und eine Infrarot-Sauna (Temperatur nach Wahl).

Für Abkühlung nach dem Saunagang sorgen das Kneippbecken inkl. Fußbadanlage, die großen Regenduschen sowie der Saunagarten.

Verpflegung

Die 3/4 Pension besteht aus einem reichhaltigem Frühstücksbuffet, mittags Salate (September-April: Suppe), kleine Kuchenauswahl am Nachmittag und 4-Gang Menü am Abend.

Die Zimmer

Das Haus hat insgesamt 39 Zimmer, alle haben Dusche/WC, 32 Zoll-Flat-TV mit Radio, WLAN, Minibar, Schreibtisch, Telefon, Fön, Waage, Kosmetikspiegel, Safe, Leihbademantel sowie Wellnesskorb mit Saunatüchern.

Die Zimmer Economy vermitteln eine ländlich-romantische Behaglichkeit mit hellen Holzmöbeln und verfügen zum Teil auch über einen Balkon. Die Badezimmer sind mit einer Dusche ausgestattet.

Die geräumigen Zimmer Komfort und Deluxe sind mit Rosenholz, Vogelaugenahorn oder Kirschbaumholz luxuriös eingerichtet und verfügen alle über einen Balkon sowie über ein vom Badezimmer separiertes WC. Die Badezimmer der Komfortzimmer sind mit Dusche oder Duschbadewanne ausgestattet. In den Deluxezimmern erwartet sie sowohl Dusche als auch Badewanne.

Ihr Urlaubspaket

umfasst folgende Behandlungen

Geerdet & Frei Shiro- und Padabhyanga ca. 60 Min. : eine Kombination aus Kopf-, Nacken-, und Fußmassage

Liebende Hände Abhyanga ca. 60 Min: die klassische Ganzkörper-Massage

Kräuterdampfbad Swedana ca. 15 Min

Die Ayurveda Öle werden nach Jahrtausende alten klassischen Rezepturen zubereitet und verfügen über höchste Wirksamkeit. Sie werden ausschließlich aus pflanzlichen Bestandteilen hergestellt, wobei die Pflanze möglichst in ihrer Gesamtheit verwendet wird. So entfalten die Öle eine enorme Wirkung. Die Ayurveda-Therapeuten wurden an der SEVA-Akademie ausgebildet, welche eine fundierte, tiefgehende Ausbildung mit mehr als 20-jähriger Erfahrung in Original-Ayurveda anbietet.

Teilnahme am **umfangreichen Bewegungsprogramm**, welches eine Auswahl der folgenden Angebote beinhaltet: Yoga, Pilates, Nordic-Walking, Stretch & Relax, Aqua-Fit, Bauch-Beine-Po, Rücken-Fit, Venen-Fit, Qi Gong, progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes

Training, tibetische Klangschalen-Entspannung, Workout mit Hanteln, Theraband oder Pezziball.

Täglich von Montag-Samstag gibt es mindestens einen Bewegungs- oder Entspannungskurs.

Anreise

Die Anreise ist an jedem Wochentag möglich. Das Hotel ist 10 km von Schärding und 20 km von Passau entfernt.

Bequem mit dem Zug anreisen: Die Haltestelle Ruhstorf ist nur 300 m vom Hotel entfernt.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
05.11.2015	08.11.2015	X	0 €
12.11.2015	15.11.2015	X	0 €
19.11.2015	22.11.2015	X	0 €
26.11.2015	29.11.2015	X	0 €
03.12.2015	06.12.2015	X	0 €
10.12.2015	13.12.2015	X	0 €
17.12.2015	20.12.2015	X	0 €
24.12.2015	27.12.2015	X	0 €
31.12.2015	03.01.2016	X	0 €
07.01.2016	10.01.2016	X	0 €
14.01.2016	17.01.2016	X	0 €
21.01.2016	24.01.2016	X	0 €
28.01.2016	31.01.2016	X	0 €
04.02.2016	07.02.2016	X	0 €
11.02.2016	14.02.2016	X	0 €
18.02.2016	21.02.2016	X	0 €
25.02.2016	28.02.2016	X	0 €
03.03.2016	06.03.2016	X	0 €
10.03.2016	13.03.2016	X	0 €
17.03.2016	20.03.2016	X	0 €
24.03.2016	27.03.2016	X	0 €
31.03.2016	03.04.2016	X	0 €
07.04.2016	10.04.2016	X	0 €
14.04.2016	17.04.2016	X	0 €
21.04.2016	24.04.2016	X	0 €
28.04.2016	01.05.2016	X	0 €
05.05.2016	08.05.2016	X	0 €

12.05.2016	15.05.2016	X	0 €
19.05.2016	22.05.2016	X	0 €
26.05.2016	29.05.2016	X	0 €
02.06.2016	05.06.2016	X	0 €
09.06.2016	12.06.2016	X	0 €
16.06.2016	19.06.2016	X	0 €
23.06.2016	26.06.2016	X	0 €
30.06.2016	03.07.2016	X	0 €
07.07.2016	10.07.2016	X	0 €
14.07.2016	17.07.2016	X	0 €
21.07.2016	24.07.2016	X	0 €
28.07.2016	31.07.2016	X	0 €
04.08.2016	07.08.2016	X	0 €
11.08.2016	14.08.2016	X	0 €
18.08.2016	21.08.2016	X	0 €
25.08.2016	28.08.2016	X	0 €
01.09.2016	04.09.2016	X	0 €
08.09.2016	11.09.2016	X	0 €
15.09.2016	18.09.2016	X	0 €
22.09.2016	25.09.2016	X	0 €
29.09.2016	02.10.2016	X	0 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Inkludierte Leistungen:
- > - 3 Nächte Antoniushof
- > - Verwöhnpension: 3 / 4 Pension mit Ayurveda-Menü
- > - Ayurveda - Behandlungen laut Ausschreibung
- > - Teilnahme am Bewegungsprogramm (Mo-Sa)
- > - Nutzung der Poollandschaft und Saunen

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 1

Maximalanzahl von Personen: beliebig

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 10%
- > 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 30 vor Reisebeginn möglich.
- > Bei Flugdestinationen wird entsprechend bei Buchung informiert, ob der Flug bereits gebucht werden kann oder nicht.

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