



EUROPA: DEUTSCHLAND

## YOGA & WANDERN AUF USEDOM

> Strandkorb, Yoga und Ruhe....

**Usedom gilt als Deutschlands Sonneninsel. Doch nicht nur das macht die Insel zu einem idealen Wandergebiet und außerdem bestens geeignet für Yoga am Strand! Die landschaftliche Vielfalt auf überschaubarem Raum bietet dem aktiven Urlauber erlebnisreiche Wanderungen. Erwandern Sie mit uns die Seeseite mit ihrer Steilküste und dem endlosen weißen Sandstrand und genießen Sie die Ruhe im idyllischen Hinterland mit seiner Boddenküste, den Mooren, Buchenwäldern und Binnenseen. Die Tage beginnen Sie mit Yoga und verabschieden sie mit einer abendlichen Meditation. Als Ausgangspunkt für unsere Wanderungen ist das Strandbad Ahlbeck ideal, unsere gemütliche Biopension liegt gleich an der Promenade mit direktem Zugang zum Strand.**



## REISEDETAILS

### 1. - 7. Reisetag: Inhalt & Urlaubsort

#### Programmablauf

Reiseverlauf (8 Tage)

**1. Tag:** Anreise und Ankommen

**2. Tag:** Durch ausgedehnte Buchenwälder (4 Std. Wanderung)

Wir beginnen unsere Zeit auf Usedom mit einem Panoramablick vom Zirowberg bei Ahlbeck. Vorbei an schönen Seen führt unsere Wanderung durch Buchenwälder bis zurück ins Ostseebad Heringsdorf.

**3. Tag:** Windmühlen und Seeadler in der Usedomer Schweiz (3-4 Std. Wanderung)

Rund um den Schmollensee und durch die hügelige Landschaft der Usedomer Schweiz führt einer der schönsten Wanderwege: reetgedeckte Bauernhäuser und Windmühlen in kleinen Dörfern liegen wie gemalt zwischen Wiesen und Schilfgürteln, in denen sich seltene Vogel- und Pflanzenarten wohlfühlen.

**4. Tag:** Sumpfwälder im Nationalpark Wollin (Schiffahrt und Radtour 24 km)

Zeit haben – sich Zeit lassen. Diesen Tag können Sie mit einem Buch am Strand verbringen oder schwimmen gehen. Oder aber Sie schließen sich Christina an, die mit Ihnen eine kombinierte Schiffs- und Radtour nach Polen unternimmt: Mit dem Schiff lassen wir uns am Morgen ins polnische Seebad Misdroy bringen. Von dort startet unsere gemütliche Radtour: Zunächst entlang der Strandpromenade erreichen wir schon bald den Nationalpark Wollin mit seinem urwaldartigen Charakter. Wir werden uns viel Zeit lassen und die Räder immer wieder abstellen, um diese zauberhafte Passage genießen zu können. Mit einem Besuch der Stadt Swinemünde verabschieden wir uns von Polen und radeln zurück nach Heringsdorf.

**5. Tag:** Im Zeichen des Wassers (4 Std. Wanderung)

Keine Minute verbringen wir heute ohne das Wellenrauschen von Ostsee und Achterwasser. Mit dem Schiff fahren wir nach Koserow, wo wir die alten Salzhütten besuchen. Dann geht es hinauf zum botanischen Kleinod Streckelsberg, von wo aus sich ein herrlicher Blick über Ostsee und Steilküste bietet. Durch Orchideen-Buchenwälder folgen wir zunächst der Steilküste, um dann hinüberzuwechseln ans Achterwasser.

**6. Tag:** Ins Wasserschloß Mellenthin (4 Std. Wanderung)

Unsere Wanderung beginnt in Mellenthin, wo wir schon einen ersten Blick auf das idyllische Wasserschloß werfen können, das uns zum Ende der Wanderung zum Verweilen einlädt. Doch wir wollen zunächst über den Höhenzug des Borgwalds nach Balm, einem ruhigen, an einem See gelegenen Dörfchen. Längs der Küste führt uns der Weg bis ins Naturschutzgebiet der Halbinsel Colim. Die mitten in diesem Naturparadies gelegene Rast- und Badestelle bietet beste Voraussetzungen für eine ausgedehnte Mittagspause. Anschließend folgen wir dem Weg zurück nach Balm und vor dort durch Wiesen und Gehölze zum Wasserschloß Mellenthin, wo wir uns die Spezialität des Schlosses, die leckeren Waffeln, verdient haben.

**7. Tag:** „Gipfel“wanderung zum Golm (3 Std. Wanderung)

Fast allseits von Wald umrahmt ist der Wolgastsee, den wir halb umrunden, um dann auf Waldwegen zum 71m hohen Golm aufzusteigen. Unsere Wanderung endet mit einer Erfrischung am pittoresken Hafen von Kamminke.

**8. Tag:** Abschied nehmen

Möchten Sie noch ein paar Tage länger auf Usedom bleiben? Gerne machen wir Ihnen ein Angebot.

Die Reihenfolge der einzelnen Tage wird vor Ort gegebenenfalls geändert.

**Die Highlights:**

Über 40 km feinsandiger Strand

Yoga am Strand oder im gemütlichen Kaminzimmer

Idylle und Seen im Achterland  
Biopension mit direktem Strandzugang  
Seebrücken und Bäderarchitektur  
Großer Vogelreichtum an Küste und Seen

**Teilnehmerzahl:** mind. 6, max. 12

**Wanderungen:** dauern bis zu 4 Stunden (Höhenunterschied unter 70m)

## Ihr Urlaubsort

Liegt in der Strandstraße von Heringsdorf. In der privat geführten Biopension "Villa Dorothea" wohnen Sie in liebevoll eingerichteten Zimmern. Nur ein kurzer Fußweg trennt Sie von dem kilometerlangen, feinsandigen Strand.

## Programmleitung

**Christina Steiner**

Dipl. Yogalehrerin, Entspannungspädagogin und Wanderreiseleiterin.

Wandern ist für sie die schönste Freizeitbeschäftigung, die es gibt. Die Stille der Natur wahrnehmen, bei sich selbst ankommen und dabei noch Land und Leute kennenlernen – was gibt es Besseres? Licht und Natur der Ostsee hatten für sie schon immer etwas Magisches.

Ihr Yoga Stil: Nivata – Yoga der Stille

Den Körper bewusst wahrnehmen, sich in sich selbst fallenlassen und die Gedanken zur Ruhe bringen. Christina praktiziert Yoga seit 2008. Ihr Hauptziel ist es, über eine Fülle an geistigen und körperlichen Übungen den Körper mit der Seele und dem Geist in Einklang zu bringen. Yoga Nidra, Antar Mouna, Trataka, Mudras, Entspannungsreisen und Asanas sind ihre Werkzeuge.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
06.05.2016	13.05.2016	X	870 €
04.06.2016	11.06.2016	X	870 €
23.09.2016	30.09.2016	X	870 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Inkludierte Leistungen:
- > - 7 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Dusche/WC / Frühstück in privat geführter Pension in Heringsdorf
- > Yogaeinheiten
- > - Programm wie beschrieben
- > - alle Transferfahrten laut Programm
- > - Schiffsfahrt nach Koserow
- > - Reiseinformationen
- > - Reisepreissicherungsschein

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4

Maximalanzahl von Personen: 14

## 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.