



EUROPA: PORTUGAL

YOGA UND MEDITATION AN DER ALGARVE

- > - Auszeit für die Seele
- > - Yoga direkt am Meer
- > - mit allen Sinnen genießen

Yoga trägt zu mehr Lebensqualität bei. Meditation hilft uns, Achtsamkeit zu entwickeln, die Konzentration zu stärken, Einsichten zu erlangen und positive, heilende Zustände des Geistes zu kultivieren. Yoga und Meditation sind ein wirkungsvoller Immunschutz gegen Stress und helfen uns, die Stürme des Alltags gelassener zu meistern.



REISEDETAILS

1. - 7. Reisetag: Yoga und Meditation an der Algarve

Meditation und Yoga sind miteinander eng verbunden und gehören seit altersher zusammen. Der Yoga kennt unterschiedliche Methoden, die uns helfen können einen Zustand von Ruhe und Gelassenheit zu etablieren und unsere Persönlichkeit zu entwickeln.

In diesem Programm werden verschiedene Meditationsmethoden vorgestellt und eingeübt. Leichte Körper- und Atemübungen helfen Spannungen zu reduzieren, Körpervorgänge zu harmonisieren und die Atemräume frei und weit werden zu lassen. Der theoretische Hintergrund dient einem tieferen Verständnis.

In schöner Umgebung können wir uns so mit den uns innewohnenden positiven Kräften verbinden und damit unser Leben harmonischer und freudvoller gestalten.

Ihr Urlaubsort - Suites Alba

Portugal – Algarve – Suites Alba Resort & Spa

Das **Suites Alba Resort & Spa** bietet vollen Verwöhnkomfort, und liegt in Alleinlage umgeben von unberührter Küstenvegetation an der Südküste Portugals. Im duftenden mediterranen Klippengarten, nur wenige Meter vom Strand entfernt, liegt es direkt auf den Meeresklippen.

Der nächste Ort Carvoeiro ist ca. 10 Fahrminuten entfernt.

Die geräumigen **Suiten** (85 qm) lassen keine Annehmlichkeit missen: zwei Schlafzimmer (mit je einem Doppelbett), ein Bad, Wohnzimmer mit Kamin und eine Küche gehören zum Standard.

Das **stilvolle Spa** steht Ihnen nach Bedarf frei zur Verfügung und ist mit Jacuzzi, Indoor Pool, Dampfbad, mehreren Saunen und Erlebnisdusche edel ausgestattet.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
15.04.2017	22.04.2017	X	1.090 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > - 7 Nächte Suites Alba Resort
- > - Halbpension
- > - Programm „Yoga und Meditation“
- > - Sammeltransfer ab/bis Flughafen Faro

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 1

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.