



EUROPA: SPANIEN

FASTEN, BEWEGUNG UND SPIRITUALITÄT AUF TENERIFFA

- > - Körper, Seele und Geist im Einklang
- > - der Blick aufs Wesentliche
- > - Erholung direkt am Meer

"Tu deinem Körper Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen." Unter diesem Motto genießen Sie eine herrliche Fastenwoche mit Bewegung und Spiritualität direkt am Meer.



REISEDETAILS

1. - 7. Reisetag: Fasten, Bewegung und Spiritualität auf Teneriffa

Genießen Sie Ihre Auszeit fern vom Alltag am Meer im wunderschönen und ganzheitlich geführten Oceano-Hotel und tanken Sie frische Meeresluft, Sonne und Wärme!

Die Basen Fastenwoche bietet eine wunderbare Möglichkeit, sich einmal ganz auf sich selbst zu besinnen. Auf den eigenen Körper zu hören.

Bei köstlichem, basischem Genuss Essen werden Darm und Körper sanft entlastet und gereinigt. Das Säure-Basen-Gleichgewicht wird wieder hergestellt. Sie fühlen sich leichter und vitaler - und das, ohne zu hungern!

Die Fastenleiterin begleitet Sie achtsam und humorvoll durch Ihre Fastenwoche. Ihr Ankommen im Jetzt, Ihr Wohlbefinden und Ruhe im Fastenprozess haben oberste Priorität.

Das weitere Wohlfühl-Angebot

Viel Bewegung, Meditation, leichte Yoga-Übungen und Rückenfit, neue Wahrnehmungswege, Entspannungs-Atmen, Klpfakupressur.

Informationen über den Stoffwechsel, den Säure-Basen-Haushalt und gesunde Ernährung für die Zeit nach dem Fasten.

Impulse und Austausch zu spirituellen Themen, z.B.: Die Kraft der Gedanken, Ego und Selbst, Blume des Lebens...

Auf Wunsch eine vom Hotel geführte Wanderung und Besuch der Stadt La Laguna.

Ihr Urlaubsort - OCÉANO Hotel Health Spa auf Teneriffa

Auf Grundlage bewährter Methoden der Mind-Body-Medizin stehen hier das Wohl der Gäste und ihre ganzheitliche Erholung und Vitalisierung für Körper, Geist und Seele im Vordergrund.

Das OCÉANO - Konzept basiert auf vier Grundsätzen und zielt darauf ab, einen nachhaltigen Urlaub mit Präventions- und Regenerationsmedizin zu verbinden.

Diese Grundsätze umfassen im Einzelnen:

die Ganzheitlichkeit der Gesundheitsmethoden

die Natürlichkeit der Maßnahmen zum Fördern der Gesundheit

die Einhaltung der hohen Qualitätsstandards sowie die ökologische Verantwortung

die Verpflichtung gegenüber der Natur, sie in all ihrer Schönheit zu erhalten.

Die vier Säulen des Océano

Ganzheitlichkeit

Das Océano bietet seinen Gästen in der Zeit ihres Urlaubs nachhaltige Erholung für Körper, Geist und Seele.

Natürlichkeit

Der Mensch ist Teil der ihn umgebenden Natur. Dementsprechend wird die Gesundheit mit naturgemäßen Maßnahmen gefördert.

Qualität

Genuss und Freude am Schönen sind wesentliche Faktoren für einen gelungenen Aufenthalt im Océano. Um ein entsprechendes Ambiente der Entspannung zu schaffen, werden hohe Qualitätsstandards eingehalten.

Verantwortung

Das Océano steht an einem privilegierten Ort. Das Hotel sieht es als Verpflichtung an, diesen in all seiner Schönheit zu erhalten.

Das Océano Hotel Health Spa ist Mitglied und anerkanntes Zentrum der Internationalen Gesellschaft der Mayr Ärzte, wurde im September 2013 in den exklusiven Verband der Healing Hotels of the World aufgenommen und im Dezember 2013 vom TÜV Rheinland in der Kategorie „International Spa Standard“ zertifiziert.

Studios & Suiten

Ihr Zimmer ist geräumig und sehr wohnlich eingerichtet. Aus der Position der Sicherheit und Geborgenheit schweift Ihr Blick hinaus auf die Weite des Ozeans, in dem am Abend die Sonne untergeht. Warme Töne und hochwertige Oberflächen schenken Behaglichkeit und Entspannung.

Folgende Annehmlichkeiten stehen Ihnen in allen Zimmern und Suiten zur Verfügung:

Balkon oder französischer Balkon mit Meerblick

Dusche oder Wannenbad

Teeküche

Doppelstudio Superior: 45 m² mit Balkon und direktem Meerblick

Doppelstudio Komfort: 39 m² mit Balkon und direktem Meerblick

Doppelstudio Standard: 34 m² mit französischem Balkon und direktem Meerblick

Einzelstudio: 31 m² mit Balkon und seitlichem Meerblick oder 28 m² mit französischem Balkon und direktem Meerblick

Pools

Das Meer war der Ursprung des Lebens. Erleben, genießen, erspüren Sie, wie es Ihnen entspricht: in der Meerespiscina direkt vor dem Hotel, geschützt von einer Mauer, über die die Wellen hereinspülen; Bahnen ziehend im großen Meerwasserhotelpool, blubbernd im Meerwasserwhirlpool im Garten oder im Thalassopool, welcher im Rahmen therapeutischer Anwendungen, z.B. Wassergymnastik oder mit entspannenden Klängen unter Wasser, gebucht werden kann. Meerwasserpool ca. 26°, Meerwasser-Whirlpool ca. 33°, Thalassopool ca. 34°, öffentliche Meerespiscina direkt vor dem Hotel.

Sauna & Fitness

Mit der kompletten Erneuerung des Saunabereiches ist das Océano seit Ende 2012 um ein Schmuckstück reicher. Die hochwertige KLAFS Saunalandschaft bietet Ihnen die ideale Abrundung Ihres Aufenthaltes im Océano. Die Saunalandschaft umfasst:

Finnische Sauna 90° Holz, Glas und 90 Grad Celsius - Sauna pur

Bio Sauna, auch Sanarium, 50-60°: Schonend schwitzen bei 20% Luftfeuchtigkeit und 50-60

Grad. Mit vielen Gesundheitlichen Vorteilen.

Dampfbad: Nicht nur im alten Rom als Caldarium aufgrund seiner regenerierenden Wirkung besonders geschätzt.

Infrarotkabine, 35-40°: Hochwirksame Tiefenwärme mit der Physiotherm®-Technik – Die Wärmekabine bewirkt eine vorteilhafte "Rundum-Erwärmung"

Fitnessbereich

Ihre Fitness trainieren Sie im Fitnessbereich mit Blick auf den Atlantik und auf Wunsch mit Ihrem Personal Trainer, der einen auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan erstellt.

Tennis

Unter Palmen steht ein hauseigener, mit Quarzsand belegter Tennisplatz zur Verfügung.

Laufen

Direkt unterhalb des Hotels zwischen Bergen und Meer verläuft die Promenade die nach ca. 1 km in einen schönen Strandweg übergeht.

Ob Laufen, Nordic Walking oder ein vitalisierender Spaziergang an der Meeresluft - hier haben Sie die Möglichkeit, sich aktiv zu bewegen und werden vom Rauschen des Atlantiks begleitet. Wer lieber mit dem Mountainbike unterwegs ist oder auf Teneriffa wandern geht, ist hier richtig.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
18.03.2017	25.03.2017	X	1.480 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > - 7 Übernachtungen Oceano Hotel Health Spa
- > - Fastenverpflegung - Basenfasten
- > - Programm "Fasten, Bewegung und Spiritualität"
- > - Fastenbegleitung
- > - Sammeltransfer ab/bis Flughafen Teneriffa Süd

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.