



EUROPA: PORTUGAL

## YOGA RETREAT AUF MADEIRA

Auszeit auf der Insel, Auszeit vom Alltag. Genießen Sie einen Yogurlaub auf der wunderschönen Atlantikinsel Madeira. Der Blick aufs tiefblaue Meer beruhigt. Durchatmen. Bewegung oder Entspannung. Alles ist möglich. Nichts muss.



## REISEDETAILS

### 1. - 7. Reisetag: Yoga Retreat auf Madeira

#### **Yogurlaub mit einer Fülle an Möglichkeiten für Ihre Inselauszeit**

Beginnen Sie Ihren Tag mit einer 90 minütigen vitalisierenden Yogaeinheit (an drei Tagen Qi Gong statt Yoga). Herrlich belebende Vorbereitung für einen guten Tag.

Danach genießen Sie das umfangreiche köstliche Frühstücksbuffet. So kann der Tag beginnen.

Wer Lust hat erkundet die wunderschöne Insel. Ob Sie dies zu Fuß auf einer Wanderung (sehr beliebt auf Madeira: Levada-Wandern) oder im Sattel eines Fahrrads tun, bleibt ganz Ihnen überlassen. Fauna und Flora von Madeira sind aussergewöhnlich! Wassernixen halten beim Wassersport im Atlantik, der das ganze Jahr über zwischen 18 und 24 Grad Wassertemperatur hat, Ausschau nach Walen und Delfinen - oft gesehene Gäste in der Bucht. Die Wohlfühliger unter Ihnen vergnügen sich im riesigen Spa des zugehörigen Hotels Galosol (400 qm, Indoor und Outdoor Pools, es bleiben keine Wünsche offen). Sie entscheiden worauf Sie Lust haben.

Am späteren Nachmittag dann erleben Sie Ihre ganz persönliche Yogastunde, (60-70 Minuten) gänzlich auf Sie abgestimmt - wertvolle Zeit für Yogacoaching, Fragen, die Sie beantwortet haben möchten und zum intensiv Üben.

Kulinarisch werden Sie im Rahmen Ihres Yogurlaubes optimal und köstlichst verwöhnt - mit gesunder Ayurveda Vollverpflegung!

**Unterrichtssprache:** Englisch

### **Baustein Ayurveda:**

Ergänzen Sie Ihren Yogurlaub um wohltuende Ayurvedabehandlungen. Folgendes Paket kann dazu gebucht werden:

Konstitutionsbestimmung / Anamnese durch Dr. Gopal (Ayurveda Arzt) (60 Min.)

4 persönlich auf Sie abgestimmte Ayurvedabehandlungen (á 45-60 Minuten)

1 Ayurveda Workshop mit Dr. Gopal (60 Min.)

1 Persönliche Ernährungs- und Lifestylebensberatung mit Dr. Gopal (60 Min.)

### **Informationen zu Ihrem Urlaubsort**

Birgit Moukom und ihr Team bieten Ayurveda auf höchstem Niveau. Alle Therapeuten sind top ausgebildet und genießen regelmäßig Weiterbildungen. Der Ayurveda Arzt Dr. Gopal kommt aus Kerala und hat auch dort schon in namhaften Ayurveda Resorts gearbeitet. Neben den Ayurveda Behandlungen werden auch weitere holistische Behandlungsmethoden, z.B. Akupunktur, Physiotherapie, Osteopathie oder Energiearbeit, angeboten.

Das Küchenteam des Hotels wurde von Ayurveda Starkoch Volker Mehl persönlich geschult. Die Ayurveda Küche im Alpino Atlantico ist Tridosha basierend, d.h. allgemein ausgeglichen, ohne spezielle Unterteilung in einzelne Doshas. So ist es auch zu Hause für Sie einfacher zu kochen, vor allem, wenn das Essen für mehrere Familienmitglieder gleich gut geeignet sein soll. Die Küche ist außerdem nicht scharf indisch zubereitet sondern vorwiegend regional, d.h. mit regionalen Zutaten und Gewürzen, da sie so bekömmlicher für uns ist. Das Abendessen ist allgemein leichter und milder im Geschmack, damit es einen erholsamen Schlaf fördert.

Yoga und Meditation genießen Sie im Yogaraum mit atemberaubenden Ausblick auf den Atlantik.

Den Gästen des Alpino Atlantico stehen auch sämtliche Einrichtungen des Galosol Hotels zur Verfügung: großer Spa-Bereich, indoor und outdoor pools, viele Aktivitäten im Rahmen des Wochenprogramms (teils gegen kleine Gebühr), Sonnenterrassen direkt am Meer mit Liegen, Schirmen, Pool etc.

**Fazit:** ein wunderschöner Ort in Europa mit kurzer Anreisezeit und ganzjährig angenehmem Klima für eine erholsame Yogawoche unterstützt durch gesunde Ernährung.

## x Hotel Alpino Atlantico auf Madeira

Das Galo Resort Hotel Alpino Atlantico liegt direkt an der Küste auf einer kleinen Klippe. Der Flughafen Funchal ist nur 8 km, der nächste Ort 2,5 km vom Hotel entfernt. Frühstück und das ausgezeichnete ayurvedische Menü wird – wann immer es das Wetter zulässt – auf der Panoramaterrasse serviert. Madeira, die kleine portugiesische Insel im Atlantik, Heimat des beliebten Fußballstars Cristiano Ronaldo, bietet das ganze Jahr über angenehmes Klima. Schon Kaiserin Sissi wusste dieses Seinerzeit für ihre Genesung zu nutzen. Besonders beliebt ist die Insel natürlich bei Natur- und Wanderliebhabern. Neben Bergwanderungen aller Schwierigkeitsstufen reizt das für Madeira bekannte „Levada-Wandern“ die Besucher. Dabei wandert man entlang der Levadas, den Wasserkanälen Madeiras, durch die wunderschöne Landschaft und Weingärten und begegnet nicht selten einen der Obst- und Gemüsebauern, die ihre Ernte nach Hause bringen. Auch Golfer lieben die Insel, die zwei (bzw. drei wenn man den auf der Nachbarinsel Porto Santo mitzählt) Golfplätze ganzjährig bespielbar anbietet. Neben allen Wassersportarten (Surfen, Segeln, Tauchen, Schnorcheln, SUP) lassen Madeiras Gewässer auch Delfin- und Wal Liebhabers Herzen höher schlagen. Diese großen Meerestummler sind gern gesehene Gäste vor der Küste. Ausfahrten werden angeboten. Auch ein Ausflug in die charmante Inselhauptstadt Funchal lohnt. Besuch von buntem Treiben in der Markthalle, Auffahrt mit der Seilbahn auf den Monte zum Beispiel, oder ein Besuch eines der schönen botanischen Gärten. Direkt unterhalb des Alpino Atlantico gibt es einen schmalen Strand mit Lavasteinen. Wer Sonnenliegen und Meeresschwimmbecken direkt am Meerwasser möchte, der kann gerne über einen Lift beim zugehörigen Lido Galomar (ca. 10 Gehminuten vom Alpino Atlantico) hinunter zur Badebucht gehen. Dort befinden sich Betonterrassen direkt ins Meer gebaut, mit Sonnenliegen, Swimming Pool, Bademöglichkeiten im Meer (durch Lavagesteine gegen Wellen geschützt). Genießen Sie ein Bad (ganzjährig 18 bis 24 Grad) im Atlantik, welcher hier hervorragende Wasserqualität aufweist (Naturschutzgebiet!). Ihre Unterkunft für Komfort & Wohlfühlen Alle 24 Zimmer und 3 Suiten des Boutique Hotels verfügen über Meerblick – mit ein bisschen Glück können Sie bereits von Ihrer Terrasse aus Delfine in der Bucht beobachten. Die saubere und frische Meeresluft genießen, bei absoluter Ruhe die Seele baumeln lassen. Entspannen wird Ihnen hier leicht gemacht. Die Zimmer sind mit hochwertigen portugiesischen Möbeln, orthopädischen Matratzen samt anti-allergischer Bettwäsche ausgestattet – weiters gibt es Minibar, Wasserkocher, Klimaanlage, Mietsafe und Sat-TV in allen Zimmern. Verpflegung In Ihrem Urlaubspaket ist ayurvedische Vollverpflegung inkludiert. Diese ist auf Basis Tridosha zusammengestellt und somit für jeden bekömmlich, ausbalancierend, gesund. Das Küchenteam wurde von Ayurveda Starkoch Volker Mehl persönlich geschult und verwendet vorwiegend regionale Produkte und Gewürze. Spa Der exklusive, panasiatische SPA-Bereich des Hotels (Galosol, 10 Gehminuten) erstreckt sich auf über 400 qm und ist ein einzigartiges Refugium für Körper, Geist und Seele. Indoorpool (100 m2) und Outdoorpool (unbeheizt, 150 m2).

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
03.12.2016	10.12.2016	X	1.060 €

10.12.2016	17.12.2016	X	1.060 €
17.12.2016	24.12.2016	X	1.060 €
24.12.2016	31.12.2016	X	1.140 €
31.12.2016	07.01.2017	X	1.140 €
07.01.2017	14.01.2017	X	1.060 €
14.01.2017	21.01.2017	X	1.060 €
21.01.2017	28.01.2017	X	1.060 €
28.01.2017	04.02.2017	X	1.060 €
04.02.2017	11.02.2017	X	1.060 €
11.02.2017	18.02.2017	X	1.110 €
18.02.2017	25.02.2017	X	1.110 €
25.02.2017	04.03.2017	X	1.110 €
04.03.2017	11.03.2017	X	1.110 €
11.03.2017	18.03.2017	X	1.110 €
18.03.2017	25.03.2017	X	1.110 €
25.03.2017	01.04.2017	X	1.110 €
01.04.2017	08.04.2017	X	1.110 €
08.04.2017	15.04.2017	X	1.140 €
15.04.2017	22.04.2017	X	1.140 €
22.04.2017	29.04.2017	X	1.110 €
29.04.2017	06.05.2017	X	1.130 €
06.05.2017	13.05.2017	X	1.130 €
13.05.2017	20.05.2017	X	1.090 €
20.05.2017	27.05.2017	X	1.090 €
27.05.2017	03.06.2017	X	1.090 €
03.06.2017	10.06.2017	X	990 €
10.06.2017	17.06.2017	X	1.090 €
17.06.2017	24.06.2017	X	1.090 €
24.06.2017	01.07.2017	X	1.090 €
01.07.2017	08.07.2017	X	1.090 €
08.07.2017	15.07.2017	X	1.130 €
15.07.2017	22.07.2017	X	1.130 €
22.07.2017	29.07.2017	X	1.130 €
29.07.2017	05.08.2017	X	1.130 €
05.08.2017	12.08.2017	X	1.130 €
12.08.2017	19.08.2017	X	1.130 €

19.08.2017	26.08.2017	X	1.090 €
26.08.2017	02.09.2017	X	1.090 €
02.09.2017	09.09.2017	X	1.090 €
09.09.2017	16.09.2017	X	1.090 €
16.09.2017	23.09.2017	X	1.090 €
23.09.2017	30.09.2017	X	990 €
30.09.2017	07.10.2017	X	990 €
07.10.2017	14.10.2017	X	990 €
14.10.2017	21.10.2017	X	990 €
21.10.2017	28.10.2017	X	990 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > - 7 Übernachtungen Hotel Alpino Atlantico
- > - Ayurvedische Vollpension
- > - Yogapaket (6 x 90 min. Yoga/Qigong morgens und 6 x Yoga-Privatstunde nachmittags (60 min.))
- > - Teilnahme an den freien Aktivitäten des Resorts (zB Pilates, Spinning etc.)
- > - Nutzung des großen Spa und Fitnessbereichs
- > - Transfer ab/bis Flughafen Funchal

## 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.

