



EUROPA: SPANIEN

## FASTENREISE TENERIFFA: DER KREATIVE BLICK

- > - direkt am Meer
- > - sich was Gutes tun
- > - Stärkung des Immunsystems

Der kreative Blick auf's Wesentliche lautet das Motto dieser Fastenwoche auf der schönen kanarischen Insel Teneriffa - direkt am Meer!



## REISEDETAILS

## **1. - 7. Reisetag: Fastenreise Teneriffa: Der kreative Blick**

Fasten hat außergewöhnliche Wirkungen auf unsere Kreativität. Wir beschäftigen uns in dieser besonderen Woche mit Wahrnehmungstraining, Reduktion auf das Wesentliche, Impulsen zur individuellen Kreativitätserfahrung und Neuorientierung.

Das Wiederentdecken persönlicher Ressourcen und Stärken sowie die Wertschätzung des Schöpferischen sind dabei ebenso wertvoll wie die Fähigkeit, neue Herausforderungen anzunehmen. Bewegung in ursprünglicher Natur und Landschaft als Quelle der Kraft und Kreativität sind ein wesentlicher Bestandteil unserer Wochengestaltung.

### **Freuen Sie sich auf:**

Fasten nach Dr. Buchinger/Lützner  
tägliche Morgenspaziergänge, Wanderungen  
Gehmeditationen und Phantasiereisen  
Entspannungsübungen  
Entgiftung, Entsäuerung, Verjüngung  
Aktivierung der Selbstheilkräfte  
Stärkung des Immunsystems  
Impulse für Säure-Basen-Haushalt und Tipps für den Alltag  
Natur als Quelle der Kraft erfahren  
Ruhe finden, Stille erleben  
Vertiefen der Wahrnehmung und Impulse zu kreativem Denken  
Reflexion persönlicher Ressourcen und Stärken  
persönlicher Freiraum und/oder Motivation durch anregende Gesprächsrunden in der Gruppe  
Fröhlichkeit und Leichtigkeit erleben, Klarheit finden  
Neuorientierung, kreative Selbsterfindung

### **Hinweis**

Das Fastenprogramm richtet sich an gesunde Menschen, es handelt sich nicht um Heilfastenkurse. Es ist ein Kurzzeitfasten zur Gesundheitsförderung, Entsäuerung und zur Verbesserung des Wohlbefindens.

Unsere Fastenreisen werden in Zusammenarbeit mit dem Fastenspezialisten Kloster Pernegg durchgeführt.

### **Fastenmethode**

Basenfasten

### **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 m<sup>2</sup> mit Balkon und direktem Meerblick

**Doppelstudio Komfort:** 39 m<sup>2</sup> mit Balkon und direktem Meerblick

**Doppelstudio Standard:** 34 m<sup>2</sup> mit französischem Balkon und direktem Meerblick

**Einzelstudio:** 31 m<sup>2</sup> mit Balkon und seitlichem Meerblick oder 28 m<sup>2</sup> 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 €
11.11.2017	18.11.2017	X	1.490 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > - 7 Übernachtungen Oceano Hotel Health Spa
- > - Fastenverpflegung - Basenfasten
- > - Programm "Der kreative Blick aufs Wesentliche"
- > - 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.