



EUROPA: PORTUGAL

YOGA, AYURVEDA & WANDERN AUF MADEIRA

- > - Urlaub unter Gleichgesinnten
- > - Auszeit am Meer
- > - Reserven auftanken

Genießen Sie eine Yogawoche mit Ayurveda Verwöhnpaket und Wanderung auf der attraktiven Blumeninsel Madeira. Urlaub unter Gleichgesinnten. Alles kann, nichts muss.



REISEDETAILS

1. - 7. Reisetag: Yoga, Ayurveda & Wandern auf Madeira

Yoga, Ayurveda und Wandern auf der schönen Insel Madeira

Genießen Sie eine **intensive Yogawoche** (10 x 1,5 Stunden) auf der beliebten Urlaubsinsel Madeira. Das Hotel Alpino Atlantico in vorderster Reihe, direkt auf den Klippen zum Atlantik hin, ist der ideale Ort für Ihre Auszeit. Als renommiertes Ayurvedahotel verwöhnt das Hotel Sie zusätzlich natürlich mit einem wohltuenden **Ayurveda** Entspannungspaket sowie köstlich gesunder ayurvedischer Vollpension.

Ayurveda Entspannungs Paket (inkludiert):

Konstitutions-Bestimmung/Anamnese mit Dr. Gopal (indischer Ayurveda Arzt aus Kerala)

4 persönlich auf Sie abgestimmte Ayurveda Behandlungen (á 45 - 50 min.)

Ayurveda Workshop mit Dr. Gopal (60 min.)

Eine persönliche Ernährungs- und Lifestyleberatung mit Dr. Gopal (60 min.)

Madeira ist vor allem auch bei Wanderern sehr beliebt. Damit Sie die schöne Insel auch selbst etwas kennenlernen können sind **Wanderungen** (teils inkludiert, teils optional gegen Gebühr (zwischen € 35,- und €45,- pro Tour) inkludiert.

Wer Lust auf mehr Bewegung hat, der nimmt am umfangreichen Aktivitätenprogramm des Resorts teil. Ausspannen und genießen können Sie im großen Spa-Bereich.

Eine schöne Gelegenheit, in der Gruppe von Gleichgesinnten einen entspannten Urlaub zum Auftanken zu verbringen.

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Unterrichtssprache: Englisch

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 €
04.03.2017	11.03.2017	X	1.390 €
22.07.2017	29.07.2017	X	1.390 €
21.10.2017	28.10.2017	X	1.390 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > - 7 Übernachtungen Alpino Atlantico
- > - Ayurvedische Vollpension
- > - 10 x 1,5 Stunden Yoga
- > - 1 Tagestour mit Yoga und Wanderung
- > - Ayurveda Entspannungspaket
- > - Flughafentransfers ab/bis 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.