



EUROPA: SPANIEN

SCHRITT FÜR SCHRITT ZUR LEBENSFREUDE

- > - Ruhe und Erholung pur
- > - 250 m direkt über dem Meer
- > - Lebensmut, Lebensfreude und Glücklichein

Neue Blickwinkel und neue Wege erwarten Sie auf der einwöchigen Reise nach Teneriffa. Tägliches Yoga, Ressourcenübungen, Wanderungen und angeleitete Mediationen führen Sie Schritt für Schritt zu mehr Lebensfreude.



REISEDETAILS

1. - 7. Reisetag: Schritt für Schritt zu mehr Lebensfreude

„Der Lebensmut, die heitere Lebensfreude und das Glücklichein kann - Schritt für Schritt - erlernt werden, genau wie das Tanzen.“ Alfred Selacher

Während des Aufenthalts werden Sie von Margarete Weizendorf und Ute Habenicht begleitet. Margarete war schon mehrmals an diesem wunderbaren Platz auf Teneriffa und hat Ute mit ihrer Begeisterung angesteckt. Die beiden verbindet die Liebe zum Yoga und zum Wandern, das Interesse am Systemischen Coaching und der Mut zu Veränderungen.

Margarete Weizendorf ist erfahrene Yoga- und Kreativtrainerin und hat sich auf TriYoga® spezialisiert. TriYoga® ist der fließende Hatha-Yoga-Stil nach der Yogameisterin Kali Ray. Diese Art Yoga hebt sich insbesondere durch die wellenförmigen Bewegungen in der Wirbelsäule und die weichen Übergänge von Asana zu Asana von anderen Yogarichtungen ab. Die einzigartige Kombination aus dynamischen und gehaltenen Positionen (Asanas) ermöglicht es, systematisch Kraft und Flexibilität aufzubauen und gleichzeitig Körper und Geist zu entspannen.

Margarete unterrichtet auf „multi level Basis“ – Anfänger wie Fortgeschrittene Yogis und Yoginis kommen auf ihre Rechnung. Das entspannte, liebevoll gestaltete Ambiente im El Refugio unterstützt den Körper im Loslassen der Alltagsspannung und das Eintauchen in den Moment. Durch die Entspannung erhöht sich die Körperwahrnehmung und eröffnet sich ein neues, positives Körperbewusstsein.

Ute Habenicht ist ausgebildete Bergwanderführerin und erfahrener systemischer Coach. Sie hat sich auf eine besonders wertschätzende und lösungsfokussierte Art der Aufstellungsarbeit spezialisiert, die Systemischen Strukturaufstellungen SySt®. SySt® wurde von Insa Sparrer und Matthias Varga von Kibéd entwickelt. Das besondere an SySt® ist, dass ausschließlich die Lösung analysiert wird und nicht das Problem. Außerdem können Themen verdeckt aufgestellt werden, das heißt, dass ein Anliegen sehr diskret im Raum betrachtet werden kann.

Beim Ressourcen-Coaching auf Teneriffa bietet Ute Habenicht passend zum Motto „Schritt für Schritt zu mehr Lebensfreude“ jeden Tag zwei Stunden Ressourcen-Coaching an. Die TeilnehmerInnen werden durch achtsam angeleitete Übungen im Raum oder in der Natur gestärkt, indem sie sich jene Ressourcen wünschen, die sie für ihr Ziel oder ihren nächsten Schritt brauchen. Als Kraftquellen können stärkende Menschen, bewältigte Aufgaben oder etwa Mut, Liebe, Klarheit oder Weisheit gewählt werden.

Feedback einer ehemaligen Teilnehmerin:

„Dass diese Woche einfach nur "schön" war, wäre stark untertrieben. Es war eine Woche der intensiven Yoga-Übung, der Selbsterfahrung, des Singens und der lustigen Ausflüge und Städtetrips. Es war so schön zu sehen, wie jeder nach und nach das "Hochkommende" durch die vielen Eindrücke nicht mehr hinunterschluckte, sondern frei - und so loslassen konnte. Alte Glaubenssätze und negative Gefühle konnten beim Vollmondritual auch ihren Weg ins Feuer finden. Die Zeit für sich selbst konnte gut genutzt werden um an sich selbst zu arbeiten und zu wachsen. Ich habe viele Dinge für mich gelernt und sage: ¡muchas gracias!“

Programmumfang: siehe Programmdetails. Der An- und Abreisetag sind programmfrei.

El Refugio - Teneriffa, Spanien

Das El Refugio befindet sich an der Steilküste von La Matanza ca. 250 m direkt über dem Meer, in einer absolut exponierten Lage. La Matanza liegt mitten im Sonnengürtel des Nordens und ist auch bekannt als die sonnenreichste Gemeinde an der Nordküste Teneriffas.

Nur wenige Schritte vom Anwesen entfernt beginnt das Naturschutzgebiet Costa Acentejo, welches mit einem Rundwanderweg oder zu einer Wanderung ans Meer einlädt. Abseits vom Massentourismus finden Sie hier in der ländlichen Umgebung Ruhe und Erholung pur.

Die Touristenstadt Puerto de la Cruz ist ca. 15 km entfernt, stürzen Sie sich dort in den Trubel und kehren sie zurück in eine Oase der Ruhe.

Das Feriendomizil ist zudem ein idealer Ausgangspunkt für Wanderungen und zahlreiche Ausflüge in die Umgebung. In "La Matanza" finden Sie zahlreiche Einkaufsmöglichkeiten. Am Wochenende ist immer Bauernmarkt, welcher nicht nur frisches Obst und Gemüse bietet, Sie können dort auch direkt von den Bauern einheimische Produkte wie Ziegenkäse, Wein, kanarische Keramik und Stickereien erwerben.

Das „El Refugio“ von Werner Gröbl verfügt über vier Apartments für je zwei Personen und eine Villa für sechs Personen.

Apartment Delia

Das „Delia“ ist ein entzückender, freistehender Bungalow mit Panoramablick über den Atlantik und auf den Teide.

Apartment Don Carlos

Das „Don Carlos“ liegt eingebettet im ersten Stock des Haupthauses „El Refugio“ mit einem bezaubernden Balkon mit Blick auf den Atlantik und die gesamten Nordküste der Insel.

Apartment La Cascada

Das „La Cascada“ fügt sich an den Wellness Bereich des El Refugio an. Vom großzügigen Palmengarten aus genießen Sie einen imposanten Blick auf das Meer mit seiner Vulkangesteinküste, den Teide und auf die attraktive Stadt Puerto de la Cruz.

Apartment El Teide

Das „El Teide“ ist die Hochzeitssuite im „El Refugio“. Vom riesigen Panoramafenster im Schlafzimmer aus sehen Sie den „El Teide“ - den höchsten Berg Spaniens und das Meer. Das großzügige Schlafzimmer verfügt über ein Doppelbett samt Swiss-Flex-Gesundheitsschlafsystem.

Verpflegung

In Ihrem Urlaubspaket ist Frühstück sowie drei Abendessen inkludiert.

Die restlichen Mahlzeiten können entweder selber zubereitet werden (gerne in der Gruppe) oder werden in einem Restaurant eingenommen.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
27.05.2017	03.06.2017	X	1.490 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > - 7 Nächte Hotel El Refugio
- > - Frühstück
- > - 3 Abendessen
- > - Programm "Schritt für Schritt zu mehr Lebensfreude"

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.