



EUROPA: PORTUGAL

YOGA VERWÖHNWOCHE AM MEER: ME, MY SELF AND I. URLAUB AN DER ALGARVE

- > Urlaub am Meer
- > Yoga mit Meeresluft
- > Erholung pur!

Eine Woche Yogurlaub direkt am Meer, mit Verwöhnkomfort, Spa, leckerstem Essen und viel Zeit für sich: "Me, my Self and I" ist unser Yoga Urlaub mit exquisitem Wohlfühlfaktor, mitten in der ursprünglichen Küstennatur der sonnigen Algarve. Das morgendliche Yoga in der Freiluft-Lounge über dem Traumstrand inmitten unberührter Natur ist Balsam für die Seele – Wellenrauschen und der Gesang der Möwen tragen Sie in tiefe Entspannung.



REISEDETAILS

1. - 7. Reisetag: Zum Inhalt

Das Programm Unser gemeinsames Tagesprogramm beginnt mit einer ausgiebigen Yoga-Session in der Yoga-Lounge auf den Meeresklippen mit Blick auf die Weite des Atlantiks. Das Rauschen der Wellen begleitet unsere Asanas, die reine Meeresbrise erfrischt die Atmung. In unseren Yogastunden achten wir auf eine Balance zwischen Entspannung und Herausforderung, und da wir stets in kleinen Gruppen praktizieren, können wir gut auf jeden Einzelnen eingehen. Der Stil des Integralen Yoga umfasst alle Yoga-Bereiche wie Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen), Tiefenentspannung und Meditation. Mal dynamisch, mal statisch, stets begleitet vom ruhigen Atem, der uns durch die Asanas trägt. Ihre Yogalehrer Stefanie und Oliver lehren abwechselnd oder gemeinsam, so erleben Sie im Yoga sowohl männliche als auch weibliche Energien. Yoga in der Natur zu erleben ist eine nahezu magische Kombination. Wir alle sind Teil der Natur, und in unberührter Naturlandschaft spüren wir unseren Körper als Teil der Elemente, der Geist wird ruhig und ausgeglichen, die Seele lacht. Eine gesunde Mischung aus traditionellem, integralem Hatha-Yoga, gepaart mit dynamischen Elementen anderer Stile bilden die Basis der Yoga-Stunden. Dabei wird stets auf die gute Balance zwischen Entspannung und Herausforderung geachtet, gepaart mit viel Liebe und Hingabe. Anschließend an das Yoga-Programm lockt das vegetarische 3-Gänge-Menü von Chefkoch Louis Anjos, mit Blick über den mediterranen Garten und das Meer. Eine ausgiebige "Earth-on-Fire"-Massage lässt alle Muskeln entspannen und rundet die Verwöhnwoche ab.

Programmmumfang: Yoga: 6 Tage à täglich ca. 2,5 Stunden Yogapraxis (integraler Hatha-Yoga mit Flow-Elementen)

Ihr Urlaubsort - Suites Alba

Portugal – Algarve – Suites Alba Resort & Spa

Das **Suites Alba Resort & Spa** bietet vollen Verwöhnkomfort, und liegt in Alleinlage umgeben von unberührter Küstenvegetation an der Südküste Portugals. Im duftenden mediterranen Klippengarten, nur wenige Meter vom Strand entfernt, liegt es direkt auf den Meeresklippen.

Der nächste Ort Carvoeiro ist ca. 10 Fahrminuten entfernt.

Die geräumigen **Suiten** (85 qm) lassen keine Annehmlichkeit missen: zwei Schlafzimmer (mit je einem Doppelbett), ein Bad, Wohnzimmer mit Kamin und eine Küche gehören zum Standard.

Das **stilvolle Spa** steht Ihnen nach Bedarf frei zur Verfügung und ist mit Jacuzzi, Indoor Pool, Dampfbad, mehreren Saunen und Erlebnisdusche edel ausgestattet.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
14.03.2015	21.03.2015	X	929 €
18.04.2015	25.04.2015	X	1.029 €
09.05.2015	16.05.2015	X	1.029 €
17.10.2015	24.10.2015	X	1.029 €
14.11.2015	21.11.2015	X	929 €
02.01.2016	09.01.2016	X	929 €
05.03.2016	12.03.2016	X	929 €
02.04.2016	10.04.2016	X	1.029 €
21.05.2016	28.05.2016	X	1.029 €
22.10.2016	29.10.2016	X	1.029 €
05.11.2016	12.11.2016	X	929 €
26.11.2016	03.12.2016	X	929 €
11.03.2017	18.03.2017	X	929 €
01.04.2017	08.04.2017	X	1.029 €
29.04.2017	06.05.2017	X	1.029 €
21.10.2017	28.10.2017	X	1.029 €
11.11.2017	18.11.2017	X	929 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Inkludierte Leistungen:
- > - 7 Übernachtungen Suites Alba Resort & Spa (Belegung eines von zwei Zimmern in geteilter Suite mit Wohnzimmer, Küche und Bad (85 m²), Zuschlag für exklusive Einzelbelegung einer Suite: 149,00 €).
- > - Frühstück und vegetarisches Menü
- > - Freie Nutzung des Spa-Bereichs
- > - 'Earth on Fire'-Massage (ca. 50 Min.)
- > - Programm "Yoga Verwöhnwoche am Meer"
- > - Transfer ab/bis Flughafen Faro

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Nicht enthalten im Preis: Flug, Reiseversicherung

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 2

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.