



EUROPA: SPANIEN

## YOGAREISE LA PALMA: RÜCKEN YOGA UNTER KANARISCHER SONNE

- > Die tägliche Yoga Praxis wird bereichert durch Yoga Philosophie, Pranayama und Mediation. Während die Praxis am Morgen fordernden Charakter hat, wird es am Nachmittag Yin betonter; überwiegen Meditation und der Wohlfühlfaktor.

Auszeit für Rückengeplagte und Yogabegeisterte auf der blühenden, sonnigen Insel La Palma. In diesem einwöchigen Yoga Retreat liegt der Schwerpunkt auf Stärkung und Stabilisierung von Nacken, Schultern und Rücken. Durch die Kraft der Vulkaninsel erhält die Seele so ganz nebenbei frische Nahrung, wird der Körper durch fließende Vinyasa Praxis neu belebt und die allgemeine Vitalität und Immunabwehr gefördert. Im Mittelpunkt steht der Spaß an Bewegung. Die Lust, sich auszuprobieren, und Neues zu wagen. Das Unmögliche möglich machen?



## REISEDETAILS

## 1. - 7. Reisetag: Zum Inhalt

### Programm

---

#### Dienstag

Anreise

#### Mittwoch

Ankommen und durchatmen - Start in eine gelassene und stärkende Yogawoche

#### Donnerstag

Sunrise Yoga - aufwachen und Lebensfreude tanken, den Kopf, Rücken, Hüften freimachen

#### Freitag

Rückenfokus - Asanas und ihre Wirkung erforschen - Fokus liegt auf Rücken und Zentrum stärkende Übungen

#### Samstag

Selbstbewusstsein tanken - im Krieger Flow Stabilität und Leichtigkeit fördern

#### Sonntag

Zentrum Stärken - stehende Haltungen fördern Stabilität, Ausdauer, machen wach und zentrieren.

#### Montag

Los lassen - Yin Yoga löst Verspannungen der Faszien.

#### Dienstag

Abreise

**Programmumfang:** täglich zwei Einheiten zu zwei Stunden

Das Programm ist für Yogaanfänger und Geübte geeignet.

### Programmleitung

---

#### Kerstin Pinger

Kerstin ist Yogalehrerin in Aachen und freie Journalistin. Ihre 200+ Yogalehrer-Ausbildung hat sie im Spirit Yoga Berlin absolviert. Als Schülerin von Lehrern wie Brian Kest, Peter Sterios, Pushava und vielen anderen mehr reist sie intensiv weiter auf ihrem Yogaweg, den sie gerne mit ihren Teilnehmern teilt.

## Ihr Urlaubsort - La Palma Finca El Morro

### Spanien – Kanarische Inseln / La Palma – Finca El Morro

#### La Palma - Isla Bonita

Der naturbelassene Nordwesten der grünen Kanareninsel La Palma bietet vor allem Ruhe, einzigartige Natur und Weitblick! Ideal zur Erholung und Regeneration. Schon in der Antike wurde La Palma als Insel der Glückseligen beschrieben.

**Die Finca El Morro** erstreckt sich über 2,5 ha Fläche und liegt auf einem Felsplateau, 450 m über dem Meer. Das Plateau ist seitlich durch Schluchten (Barrancos) begrenzt und ist von Hügeln und Bergen mit Pinienbäumen eingerahmt. Die Finca liegt genau an einer Spitze des auf La Palma festgestellten Kraftdreiecks.

Die zehn liebevoll restaurierten und teils neu errichteten Gebäude, in denen sich die Studios und Apartments befinden, gruppieren sich in einer subtropischen Gartenanlage. Im Zentrum liegt das große **Landhaus**. Unweit des Hauptgebäudes befinden sich der großzügige, beheizbare Swimmingpool mit Grillplatz, Sauna (Nutzung zahlbar vor Ort) bis 10 Personen, Liegebereich und Sitzplätze unter Palmen, die angenehmen Schatten spenden. Auf den umliegenden Terrassenhügeln wachsen 400 zum Teil subtropische Obstbäume, die der Versorgung der Finca dienen. Eine Aloe - Vera - Plantage gehört ebenfalls zu den botanischen Schätzen der Anlage.

Der hochwertig eingerichtete Seminartrakt von über 110 qm hat einen eigenen Toiletten- und Duschbereich und eine phantastische Aussicht auf den weiten Atlantik.

Weitere Einrichtungen der Finca sind

- die 500 qm große Qigong-Wiese
- der Fitnessbereich mit Aussichtsterrasse
- Fernseh- und Gesellschaftsraum
- Bistro-Bar sowie Freiluftterrasse

Direkt von der Finca führt ein Fußweg (ca. 1,5 Stunden) zum **Puerto de Loma Grande**. Die eindrucksvolle Wanderung belohnt mit Wasserfontänen, Höhlen, Naturschwimmbecken und einer geschützten Bucht zum ganzjährigen Schwimmen im Atlantik.

Zum Strand gelangt man mit dem Bus (Bushaltestelle ist ca. 300 m von der Finca entfernt) in einer ca. 40-minütigen Fahrt.

Wer auf La Palma ist, sollte auf jeden Fall die Umgebung und Schönheiten der Insel erkunden – den **Naturschutzpark** oder den Roque de los Muchachos, mit 2.426 m der höchste Berg auf La Palma.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
16.02.2016	23.02.2016	X	890 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Inkludierte Leistungen:
- > - 7 Nächte Finca El Morro
- > - erweiterte Halbpension
- > - Sammeltransfer ab/bis Flughafen La Palma 2 x am An- und Abreisetag
- > - Programm "Rücken Yoga unter kanarischer Sonne"

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4

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.