



EUROPA: DEUTSCHLAND

USEDOM: AKTIV & GESUND

- > URLAUBSIDEEN MIT SKR
- > aktiv bei Qi Gong & Yoga
- > den Körper aktivieren und gleichzeitig die Insel kennen lernen
- > DAS BESONDERE VOR ORT
- > Hotel mit direkter Strandlage & Wellnessbereich
- > Heringsdorf & die längste Seebrücke in Kontinentaleuropa
- > Usedom's vielfältige Landschaft

Für seinen langen Ostseestrand und die wunderschöne Natur bekannt, ist die Insel der perfekte Ort, um im Freien Erholung zu finden. Heringsdorf, Bansin und Ahlbeck bilden die drei Kaiserbäder und werden für ihre prächtige Bäderarchitektur und die langen Seebrücken bewundert. Heringsdorf ist der ideale Standort, um bei einem Vitalprogramm den Körper zu aktivieren und die Insel zu entdecken – eine Auszeit vom Alltag.



REISEDETAILS

IHR 4-STERNE-HOTEL „STRANDHOTEL HERINGSDORF“

liegt nur 30 Meter vom wunderschönen Ostseestrand entfernt. Das Haus verfügt über ein vielfältiges Wellness- und Fitnessangebot sowie beheiztem Sole-Außenpool, Sauna, Ruheraum mit Wasserbetten und einem Kaminzimmer zum Entspannen, welches Sie kostenfrei nutzen können. Die 89 stilvoll eingerichteten Zimmer sind mit Dusche/WC, Föhn, TV, Telefon, Safe und freiem WLAN ausgestattet.

Verpflegung: Im Reisepreis ist das tägliche Frühstücksbuffet sowie ein 2-Gang-Menü an drei Abenden inkludiert. Für die verbleibenden Abende gibt Ihnen Ihre Kursleitung gerne Tipps.

VITAL AUF USEDOM MIT QI GONG & YOGA

Aktivieren Sie Ihren Körper auf Deutschlands sonnigster Insel. Den Tag beginnen oder beenden Sie mit Qi Gong oder Yoga-Übungen. Zusätzlich erwartet Sie in dieser Woche eine Radtour (halbtags) und eine Erkundungstour nach Heringsdorf und Bansin (ca. 2,5 Std.). Durch das Kursprogramm erhalten Sie Einblicke in die fließenden Bewegungen des Qi Gongs und die stabilisierenden Übungen des Yogas. Beide Lehren verbinden Körper und Geist, fördern die Achtsamkeit und Beweglichkeit, verhelfen zu innerer Ruhe und aktivieren Selbstheilungskräfte. Beim Qi Gong verbinden Sie fließende Bewegungen mit der Atmung, was als gute Vorbereitung auf die kräftigende Yoga-Praxis gilt, bei der Stabilität und Balance sowohl auf der psychischen als auch auf der physischen Ebene verliehen wird. Erleben Sie ein Wechselspiel zwischen weichen, fließenden Übungen und kraftvollen Haltungen, zwischen Bewegung und Stille. Genießen Sie diese erholsame und energiespendende Woche und sammeln Sie Kraft für den Alltag. Das Kursprogramm ist sowohl für Einsteiger als auch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet. **ca. 14 Std. und ca. 2,5 Std. Erkundungs- sowie ca. 4-6 Std. Radtour**

Radtour Usedom verfügt über ein gut ausgebautes Netz an Radwegen, das darauf wartet, von Ihnen erkundet zu werden. Gemeinsam mit Ihrer Kursleitung entscheiden Sie, ob Sie z.B. das Achterland entdecken, nach Swinemünde fahren oder sich auf die Spuren des Künstlers Lyonel Feininger begeben möchten.

Erkundungstour Die Kaiserbäder Usedom bilden mit ihrer Bäderarchitektur ein kulturelles Highlight. Bestaunen Sie die Villen mit den schön angelegten Gärten.

ANREISE

Wir empfehlen die Anreise per Bahn zum Zielbahnhof Seebad Heringsdorf. Bahnfahrkarte bis Züssow über SKR möglich. Dann Privatbahn nach Heringsdorf (Anschlussfahrkarte im Zug erhältlich). Einzelheiten & Preise auf Anfrage. Kostenpflichtige Parkplätze sind am Hotel vorhanden. Nähere Hinweise erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
31.03.2019	07.04.2019	X	829 €
05.05.2019	12.05.2019	X	829 €
12.05.2019	19.05.2019	X	829 €
22.09.2019	29.09.2019	X	829 €
Garantierte Durchführung!			
29.03.2020	05.04.2020	X	999 €
03.05.2020	10.05.2020	X	999 €
14.06.2020	21.06.2020	X	1.199 €
20.09.2020	27.09.2020	✓	1.199 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > kleine Gruppe mit max. 10 Gästen
- > garantierte Durchführung ab 4 Gästen
- > 7 Nächte im Doppelzimmer (DZ) mit Bad oder Dusche/WC im Hotel „Strandhotel Heringsdorf“
- > Mahlzeiten lt. Programm
- > Kursprogramm wie beschrieben
- > Betreuung durch die Kursleitung

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Es wird eine Kurtaxe von ca. 1,30 € bis 2,50 € pro Person/Tag erhoben. Diese zahlen Sie vor Ort.
- > Keine Versicherungen im Reisepreis enthalten. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskosten-Versicherung.
- > Trinkgelder und persönliche Ausgaben

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4

Maximalanzahl von Personen: 10

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 21 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 28 vor Reisebeginn möglich.
- > siehe AGB´s

WEITERE INFOS

Programmhinweise

- > BITTE BEACHTEN SIE: Reiseverlauf/Leistungen gültig für alle Abreise-Termine in 2020.
- > Sollten Sie eine andere Staatsbürgerschaft als die deutsche besitzen, so teilen Sie uns bitte bei Ihrer Anfrage oder Buchung Ihre Nationalität mit, sodass wir Sie über die entsprechenden Einreisebestimmungen informieren können. Vielen Dank!

Wir stellen vor: Liz Grundy

Ihre qualifizierte Kursleiterin Liz Grundy ist mehrfach lizenzierte Trainerin im Bereich Fitness und Gesundheit. Weitere Interessensgebiete beinhalten z.B. Atemtechniken und Nordic Walking. Durch verschiedene Yoga- und Qi Gong-Übungen hilft sie Ihnen während dieser Vitalwoche, den Alltag hinter sich zu lassen und Ihr inneres Gleichgewicht zu finden.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.