



EUROPA: ESTLAND

YOGA AM MEER IN ESTLAND MIT TALLINN UND FRAUENINSEL KIHNU

- > Besichtigung von Tallinn
- > Wohnen in absoluter Stille an einem Frauenort
- > Mit Yoga, Tanz und individuellen Massagen
- > Ausflug auf die matriachale Fraueninsel Kihnu
- > Estländerinnen begleiten die Ausflüge
- > Musikerin führt in die traditionelle Musik ein
- > Beste Küche: Kursleiterin ist vegetarische Kochbuchautorin
- > Kochstunde mit Marika Blossfeldt, die einen Goldenen Award gewonnen hat

Die schöne Stadt Tallinn besichtigen. Wohnen an einem magischen Naturplatz. Einfachheit, Ruhe, bestes Essen, alle Zeit der Welt für die Entdeckung der Langsamkeit. Körperliche und seelische Regenerierung im Nichtstun und verwöhnt werden. Yoga, Tanz und Massagen und kleine Ausflüge zu Inseln.

Highlight: Die Fraueninsel Kihnu. Mehr über diese Fraueninsel Kihnu Estland, das ist vor allem eine unglaubliche Weite mit einsamen Landstrichen, ursprünglichen Küsten, kleinen Inseln, viele Naturparks und Vogelreservaten. Hier ist die Ruhe und die Gelassenheit noch zu Hause. Und besonders zuhause ist sie im Polli Talu Arts Center von Marika Blossfeldt. **Unterkunft**

Das Polli Talu Arts Center ist ein traditioneller estnischer Bauernhof, der mit viel Feingefühl und Liebe restauriert wurde und nun mit reetbedeckten Dächern, idyllischer Naturverbundenheit und leckerer Vollwertküche Gäste und Künstler aus aller Welt anlockt. Gewohnt wird im ehemaligen Speicher, wo es sehr schlichte Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmer gibt, ganz dem Luxus der Einfachheit verschrieben. Duschräume befinden sich im Haupthaus und im Ateliergebäude und werden von allen geteilt. In dieser Unterkunft zählen Werte wie Großzügigkeit, Natürlichkeit, freundliche Aufmerksamkeit, Stille, eigener Gemüsegarten, jahrhunderte alte Bäume inmitten naturbelassener Wiesen und das Meer ganz nahe (3 km)... **Programm**

Zuerst wird die sehr schöne und bunte Hauptstadt Tallin besichtigt, deren Altstadt von der alten Stadtmauer umgeben und autofrei ist. Hier läßt es sich entspannt erkunden und bummeln.

Danach geht es zum idyllischen Polli Talu Arts Center, das unweit vom Meer entfernt liegt (10 Minuten mit dem Rad). An den Tagen ohne Ausflüge gibt es morgens ein einstündiges Yoga vor dem Frühstück und danach Einzelbehandlungen in Massage sowie eine Tanzstunde nach dem Abendessen. Tagesausflüge lassen Euch die nähere Umgebung und die Inseln entdecken und

Eintauchen in die wunderschöne Naturlandschaft zwischen Meer und Mooren, Orchideen und Kranichen. Begegnungen mit Frauen aus der Umgebung und traditionelle Musik dürfen nicht fehlen.

Ein besonderes Highlight dürfte der Tagesausflug zur „**Fraueninsel**“ **Kihnu** sein, die 2003 von der UNESCO in die Repräsentative Liste des immateriellen Kulturerbes der Menschheit aufgenommen wurde aufgrund der lebendigen Traditionen und der besonders hohen Stellung der Frauen auf der Insel. Dieser matriarchalische Charakter ist immer noch spürbar und wird frauenstark vertreten. Treibende Kraft, vor allem im Wirtschaftszweig Tourismus, ist die Bürgermeisterin Annely Akkerman, die auf Kihnu geboren ist und die Fährgesellschaft (Kihnu Veeteed) sowie die lokale Tourismusagentur (Kihnurand) leitet und dafür sorgt, dass auch die traditionellen Lieder und Tänze aus Kihnu erhalten bleiben. Die Leiterin des Vereins für das Kulturerbe von Kihnu wird Euch über die Insel führen und gerne alle Fragen über das Matriarchat beantworten. **Reiseleiterin**

Die Gründerin Marika Blossfeldt bereichert durch ihren Hintergrund als Malerin, Tänzerin, Yogalehrerin und holistische Gesundheitsberaterin alle Aspekte des täglichen Ablaufs auf dem ehemaligen Bauernhof. Sie hat sich mit Polli Talu ihren Kindheitstraum, einmal auf dem Land zu leben, erfüllt. Hier kann sie alle ihre Talente und Leidenschaften in die Praxis umsetzen. und ein ganz besonderes Talent ist ihre Kochkunst. Sie hat auch ein preisgekröntes Buch, *Essential Nourishment, Recipes from My Estonian Farm*, geschrieben, mit dem sie soeben einen Award gewonnen hat. **Herzlichen Glückwunsch! Sie ist die Beste!! Eine Goldmedaille für Marika Blossfeldt's (Talu Arts Center) Kochbuch von den „Living Now Book Awards“**

<http://www.livingnowawards.com/155/2020-winners> -

Und diese wunderbaren Gerichte dürft Ihr jeden Tag genießen! **Auf Wunsch: Anreise mit dem Schiff nach Tallinn (unter Vorbehalt)**

Alternativ zur Fluganreise könnt Ihr ganz im Sinne von Slow Motion mit der Fähre ab Travemünde via Helsinki und weiter nach Tallinn reisen.



REISEDETAILS

1. Tag: Individuelle Anreise nach Tallinn

Anreise ins Hotel nach Tallinn (Wir sind gerne bei der Organisation der Anreise behilflich). Einchecken im Hotel. Ab ca. 17 Uhr treffen mit der Stadtführerin zu einem 2-stündigen Altstadtbummel mit anschließendem Abendessen (das Essen ist nicht im Reisepreis inkludiert). Übernachtung im schönen Altstadthotel Vana Wiru.

2. Tag: Tallinn entdecken

Heute unternimmt Ihr mit der Stadtführerin einen Ausflug mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Kadriorg und besichtigt das KUMU (Kunstmuseum). Mittagspause in einem Restaurant in Kadriorg (jede bezahlt selbst). Danach geht die Führung weiter in die Stadtteile Kalamaja und Telliskivi. Hier endet die Tour und wenn Ihr Lust habt, könnt Ihr gut zu Fuß in die Altstadt und ins Hotel Vana Wiru zurück gehen und unterwegs in den schönen (Leinen-) Geschäften shoppen oder in einem der zahlreichen Cafés estländische Köstlichkeiten probieren.

(F)

3. Tag: Weiterreise zum Polli Talu Arts Center

Vormittags zur freien Verfügung in Tallinn: Gemeinsamer Transfer ab Hotel Tallinn um ca. 15 Uhr. Fahrt zur Unterkunft Polli Talu Arts Center.

18 Uhr Begrüßung durch die Hausbesitzerin Marika Blossfeldt, Leiterin des Programms und anschließend Abendessen

19 Uhr Spaziergang zum Meer mit Marika.

(F/A)

4. Tag: Yoga und Massage

08.30 Uhr Yogastunde mit Marika

09.30 Uhr Frühstück

10.45 Uhr Massagestunden beginnen

13.30 Uhr Mittagessen

14.45 Uhr Massagestunden gehen weiter

18.30 Uhr Abendessen

20:30 Uhr Tanzsstunde mit Marika

5. Tag: Tagesausflug nach Matsulu

09.00 Uhr Frühstück

10.00 Uhr Tagesausflug mit einem Bus nach Matsulu. Besuch des naturhistorischen Museums und der Küstenwiesen und Picknick unterwegs. Eine Bootfahrt durchs Reedbett und der Besuch der Augenquelle in Salevere runden den Tag im Nationalpark ab.

18.00 Uhr Abendessen im Polli Talu

20.00 Uhr Saunaabend im Polli Talu

6. Tag: Kochen mit der Kochbuchautorin Marika Blossfeldt

08:30 Uhr Yoga mit Marika
09.30 Uhr Frühstück
10.45 Uhr Massagestunde für 1 Teilnehmerin
12:00 Uhr Kochstunde mit Marika
13.30 Uhr Köstliches Mittagessen mit dem Selbstgekochten
14:45 Uhr weitere Massagestunden am Nachmittag
18.30 Uhr Abendessen
20.30 Uhr Tanzen mit Marika

7. Tag: Tagesausflug zur Fraueninsel Kihnu

06.30 Uhr Frühstück und danach Fahrt mit Bus und Fähre auf die Insel Kihnu
09.30 Uhr Die Insel-Führerin empfängt Euch am Hafen
10.00 Uhr Museums- und Kirchenbesuch
12.00 Uhr Besuch bei der Leuchtwächterin
12.30 Uhr Besuch des Metsamaa Bauernhauses
13.00 Uhr Mittagessen
14.15 Uhr Tanz- und Musikkonzert von der Frauenfolkloregruppe der Insel
15.15 Uhr Bummeln durch die Geschäfte
16.15 Uhr Mit der Fähre geht es wieder aufs Festland
18.30 Uhr Abendessen im Polli Talu
20.00 Uhr Saunaabend

8. Tag: Yoga, Massage und Tanz...

08.30 Uhr Yoga mit Marika
09.45 Uhr Frühstück
10.45 Uhr Massagestunden beginnen
13.30 Uhr Mittagessen
14.15 Uhr Massagestunden gehen weiter
18.30 Uhr Abendessen
20.00 Uhr Tanz mit Marika

9. Tag: Tagesausflug nach Parnu

09.00 Uhr Frühstück
10.00 Uhr Tagesausflug nach Parnu, Stadtbesichtigung, Mittagessen in einem Restaurant mit regionalen Produkten, Besuch des SPAs und Kaffeetrinken in einer wunderschönen Jugendstilvilla.
18.00 Uhr Abendessen im Polli Talu
20.00 Uhr Interaktive Stunde mit Volksliedern, -musik und -tanzen unter Leitung einer örtlichen Musikerin.
21.00 Uhr Ausklang mit Wein

10. Tag: Abreise und Rücktransfer nach Tallinn

09.00 Uhr Frühstück

10.00 Uhr Gemeinsamer Rücktransfer zum Flughafen Tallinn

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
01.06.2016	08.06.2016	X	1.050 €
29.07.2017	05.08.2017	X	1.050 €
05.08.2018	14.08.2018	X	1.290 €
31.07.2019	09.08.2019	X	1.540 €
11.08.2019	20.08.2019	X	1.540 €
30.06.2020	09.07.2020	X	1.580 €
31.07.2020	09.08.2020	X	1.580 €
Anmeldeschluss 11. Juli			
28.06.2021	07.07.2021	X	1.580 €
29.07.2021	07.08.2021	X	1.580 €
28.06.2022	07.07.2022	X	1.790 €
27.06.2023	06.07.2023	X	1.790 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > 2 Übernachtungen in kleinem Innenstadthotel in Tallinn in DZ/ mit Du/WC
- > 7 Übernachtungen in DZ mit geteiltem Bad im Polli Talu Arts Center
- > Vegetarische Vollpension im Polli Talu Arts Center
- > 2std. Stadtführung in Tallinn (deutschsprachig)
- > Halbtägiger Ausflug in Tallinn (deutschsprachig)
- > Gemeinsamer Transfer ab/bis Tallinn
- > Alle Transfers während der Woche
- > Tagesausflug mit Marika zur Fraueninsel Kihnu mit Transfers und allen Führungen auf der Insel
- > Estnischer Tanz- und Liederabend mit Musikerin
- > 1 Kochstunde mit Marika
- > 2 std. SPA-Besuch in Pärnu
- > Bootsfahrt im Nationalpark Matsalu
- > 2 Ausflüge mit Marika (Matsalu, Pärnu)
- > 2x Sauna
- > 2 Einzel-Massagestunden pro Teilnehmerin
- > je 3 Tanzstunden und 3 Yogastunden
- > Deutschsprachige Reiseleiterin

ZUSATZLEISTUNGEN

- > (140 €)
Einzelzimmerzuschlag
- > (0 €)
Anreise mit der Fähre ab Travemünde via Helsinki und weiter nach Tallinn und zurück inkl. Übernachtung im Ruhesessel, bzw .Deckpassage Helsinki-Tallinn (ca. 500 €) . Bei Buchung können wir die gewünschten (Kabinen-)Kategorien erfragen.
- > (140 €)
Einzelzimmerzuschlag
- > (140 €)
Einzelzimmerzuschlag

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Internationaler Flug
- > Getränke
- > Zusätzliche Massagen oder Sauna Besuche

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 8

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 21 vor Reisebeginn möglich.

WEITERE INFOS

Programmhinweise

- > Flug-, Hotel- und Programmänderungen
- > Änderungen, die den Charakter der Reise nicht beeinträchtigen, sind vorbehalten. Ebenso behalten wir uns Flug-, Hotel- und Programmänderungen bei vergleichbarem Leistungsumfang vor. Obwohl es unsere Absicht ist, die Reise wie beschrieben durchzuführen, kann es durch veränderte Flugpläne, klimatische Besonderheiten, Probleme der Infrastruktur oder anderem zu Abweichungen kommen, bis hin zu einer Änderung der Unterbringung. Wie z.B. Änderung des Tagesablaufs oder Umstellung der Programmtage bei ungünstigen Wetterverhältnissen oder anderen unvorhersehbaren Ereignissen.
- > Die Teilnahme an den Aktivitäten, die optional sind, findet auf Deine eigene Verantwortung statt. Wenn es im Rahmen dieser Aktivitäten zu Beschwerden oder Problemen kommt, wende Dich dann an den jeweiligen Veranstalter, bei dem Du die Leistung gebucht hast.
- >

Reiseleiter/innen

- > Marika Blossfeldt
ist Estländerin und in Deutschland aufgewachsen und meist in New York zuhause. Sie ist Malerin, Tänzerin, Yogalehrerin und Gesundheitsberaterin und fantastische Köchin und vegetarische Kochbuchautorin. In ihrem Art-Studio ist alles ganzheitlich.\n\n

Generelle Hinweise

- > Rücktritts- und Zahlungsbedingungen
- > Höhe der Anzahlung in % des Reisepreises: 20% Restzahlung in Tagen vor Reisebeginn: 21 Tage Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch die Veranstalterin: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Mobilitäts- und sonstige gesundheitliche Einschränkung
- > Für Frauen mit eingeschränkter Mobilität oder sonstigen gesundheitlichen Einschränkungen ist diese Reise evtl. nicht durchgängig geeignet. Kontaktiere uns einfach und wir klären gerne in jedem Einzelfall, ob wir diese Reise für Dich möglich machen können. Letzteres wäre unser großer Wunsch und unser Ziel.

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