

EUROPA: SPANIEN

FAUENREISE "AKTIVWOCHE FUERTEVENTURA": YOGA, WANDERN, SUP UND MEHR

- > Wunderschöne Suiten mit Meerblick
- > Abwechslungsreiches Yoga-Programm
- > Erfahrene Yoga-Lehrerin
- > SUP-Yoga
- > Wanderung in der Region Ajuy
- > perfekte Kombi aus Aktivität und Entspannung

Fuerteventura ist der perfekte Ort für unsere Frauen-Aktivwoche. Die zweitgrößte Kanareninsel liegt im Atlantik, nur 100 Kilometer von der Küste Nordafrikas entfernt und bietet lange weiße Sandstrände und ideales Wetter. Es ist ganzjährig angenehm warm und es weht stets ein wenig Wind. Die zahlreichen Strände wechseln sich mit Felsen und kleinen Buchten ab, herrlich zum Baden, Sonne tanken und für Wassersport-Aktivitäten.

Unser Programm enthält 1 – 2 Yogastunden am Tag, SUP-Yoga, eine herrliche Wanderung zu den Piratenhöhlen von Ajuy und an einem Tag ein Fahrrad für individuelle Touren.

Christine, unsere Yoga-Lehrerin, kennen wir seit vielen Jahren. Ihr Lebensweg führte sie schon früh zu Bewegung und in die Natur. Ihr früherer Beruf im Tourismus ließ sie die Welt und ihre Vielfalt entdecken, bevor sie auf Fuerteventura ihren Lebensmittelpunkt fand und sich hier ihrer Passion, dem Yoga, widmet. Nach zahlreichen Aus- und Weiterbildungen bei renommierten Yoga-Lehrern entwickelte Christine ihren ganz eigenen Stil, der sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet ist.

Untergebracht sind wir in wunderschönen, sehr komfortablen Suiten mit Meerblick in Costa Calma und können so ganz wunderbar Aktivitäten und Entspannen kombinieren.



REISEDETAILS

1. Reisetag: Samstag: Individuelle Anreise nach Fuerteventura

Bei der Ankunft am Flughafen werden wir bereits erwartet und fahren in unsere schönen und komfortablen Adults- only -Apartments mit Terrasse und Meerblick im Südosten der Insel nach Costa Calma, einem hübschen Ort jenseits des Massentourismus.

Die Region bietet ganzjährig ein angenehm trockenes und frisches Klima. Im Lauf der Woche entdecken wir die idyllische Hügellandschaft sowie die naturbelassenen Strände, die von der UNESCO zum Biosphärenreservat erklärt wurden.

Um 18.00 erwartet uns unsere Yogalehrerin Christine zur ersten Easy Yoga Stunde, bevor wir unser gemeinsames Abendessen genießen.

Abendessen, Übernachtung und Frühstück

2. Reisetag: Sonntag: Yoga und Strand

Um 09.00 erwartet Christine uns zum „Liquid Vinyasa Flow“: Liquid Flow Yoga basiert auf fließenden, harmonischen Bewegungen. Modernes Vinyasa Yoga ist wie ein Tanz mit klassischen Wurzeln. Es respektiert die Atmung, den Körper und uns, wer wir sind und was wir fühlen. Wir versuchen die Asanas, unseren Geist, Körper und Energie mit fließenden Übergängen in Einklang zu bringen. Bewusste Bewegung entsteht.

Danach erwartet uns der Strand und wir genießen den Tag nach Lust und Laune bis um 18.00 Yin Yoga auf dem Programm steht.

Yin Yoga zielt auf das tiefe Bindegewebe ab, wie Faszien, Bänder, Gelenke und Knochen. Es ist langsamer und meditativer und gibt uns Raum, uns nach innen zu wenden und uns sowohl auf unseren Geist als auch auf die körperlichen Empfindungen unseres Körpers einzustellen. Die Asanas werden 3 – 5 Minuten gehalten, so hilft diese Yoga-Art die eher selten verwendeten Gewebe zu dehnen und zu verlängern.

Abendessen, Übernachtung und Frühstück

3. Reisetag: Montag: Zeit für uns

Nach der morgendlichen Liquid Vinyasa Flow Stunde steht uns der Tag zur freien Verfügung. Wir haben die Möglichkeit uns optional einen Mietwagen zu nehmen und die Insel zu erkunden oder einfach auf der Terrasse oder am Strand Playa de la Barca zu relaxen. Weitere Strände befinden sich ebenfalls ganz in der Nähe. Wir beobachten die Wind- und Kitesurfer, spazieren entlang der Dünen oder gönnen uns einen Drink an einer der Strandbars.

Abendessen, Übernachtung und Frühstück

4. Reisetag: Dienstag: Yoga und Radeln

Heute stehen morgens Easy Yoga und abends Yin Yoga auf unserem Programm. Dazwischen stehen uns für den heutigen Tag City- oder Mountainbikes zur Verfügung, komplett mit Helm, Schloss und einer Fahrradkarte, so dass jede für sich entscheiden kann ob sie eine kurze oder ausgedehntere Tour über die Insel machen möchte.

Abendessen, Übernachtung und Frühstück

5. Reisetag: Mittwoch: SUP Yoga

SUP Yoga bedeutet Entspannung auf dem Stand Up Paddle Board. Bei SUP Yoga liegt der Fokus auf dem Gleichgewicht. Halte das Gleichgewicht auf dem Board und finde durch SUP Yoga in der Natur Dein inneres Gleichgewicht.

Abendessen, Übernachtung und Frühstück

6. Reisetag: Donnerstag: Wanderung in Ajuy

Am Morgen werden wir abgeholt und fahren Richtung Ajuy, ca. 35 km von unserer Unterkunft entfernt. Wir nutzen das Ufer des trockenen Flussbettes und wandern Richtung Playa de Jurado. Hier können wir einen natürlichen Felsbogen bewundern, der von Wind und Wellen in den Felsen gegraben wurde. Ein wenig weiter finden wir natürliche Höhlen vulkanischen Ursprungs, die von den Bewohnern Fuerteventuras als Schutz vor Piraten genutzt wurden. Wir beenden die Wanderung im Dorf Ajuy wo wir noch Zeit haben, den Kontrast zwischen dem schwarzen Sandstrand und dem blauen Ozean zu genießen.

Abendessen, Übernachtung und Frühstück

7. Reisetag: Freitag: Beach Yoga und Yin Yoga

Nachdem wir gestern wandernd unterwegs waren schlafen wir heute aus und treffen Christine um 10.00 zum Beach Yoga. Yoga am Strand ist die direkte Verbindung mit der Natur. Der Geruch nach Salz und Meer, der Klang der Wellen, die Sonne auf der Haut lässt uns die Schönheit der Natur bewusst werden. Meditation und Pranayama, Sonnengrüße und Asanas wechseln sich ab und geleiten uns sanft in den Tag. Um 18.00 verabschiedet sich Christine von uns mit einer letzten Yin Yoga Stunde.

Abendessen, Übernachtung und Frühstück

8. Reisetag: Samstag: Abreise

Wir werfen noch einen letzten Blick auf's Meer und genießen die letzten Sonnenstrahlen, bevor unser Transfer uns für den Rückflug zum Flughafen bringt.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
06.02.2021	13.02.2021	X	1.079 €
04.12.2021	11.12.2021	X	1.079 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Flughafentransfers
- > 7 Übernachtung mit Frühstück in komfortablen Apartments
- > 7 x vegetarisches Abendessen
- > 8 x 90 Minuten Yoga mit Christine Hartung
- > 1 x SUP-Yoga mit Christine Hartung inkl. Surfbrett, Paddel und Wetsuit
- > 1 deutsch geführte Wanderung nach Ajuy inkl. Transfers
- > 1 Tag Fahrradmieta inkl. Helm, Schloss, Pumpe, Repair-Kit und Service
- > 1 Reiseführer Fuerteventura
- > 24- Stunden Notfall -und Servicenummer, deutschsprachig

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Internationale Flüge
- > optionale Ausflüge und Wellness- Anwendungen
- > weitere Mahlzeiten und Getränke
- > Trinkgelder
- > individuelle Reiseversicherung.

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 12

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 30 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.

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