

EUROPA: DEUTSCHLAND

## NORDSEE: YOGA, WATTENMEER UND ENTDECKUNGEN

- > Yogakurs in wunderschöner Umgebung
- > Geführte Wattwanderung
- > Ausflug nach St. Peter-Ording
- > Erfahrene Kursleiterin
- > Viel Zeit für Dich

Yoga und der Nationalpark Wattenmeer (UNESCO-Weltkulturerbe), das passt hervorragend zusammen. Hier hat man das Gefühl, dass die Uhren langsamer gehen, man fühlt sich geerdet und angekommen.

In der Berghaltung stehend und über die Pferdeweide schauend, ist der Boden unter den Füßen sofort spürbar. Bei sanften, statischen und fließenden Yogaübungen, im Fluss des eigenen Atems kann der bewegte Geist leichter zur Ruhe kommen. Yoga geschieht ganz einfach. Wir praktizieren außer am An- und Abreisetag jeden Morgen vor dem Frühstück Yoga, nachmittags erkunden wir die Umgebung auf gemeinsamen Ausflügen.

In nur 1 km Entfernung zu unserer Unterkunft beginnt der Nationalpark und lädt zu ausgedehnten Spaziergängen ein.



## REISEDETAILS

### 1. - 8. Reisetag: Reiseverlauf

Die Besonderheit der Wattlandschaft mit ihrer Vielfalt erfahren wir auf besondere Weise bei einer gemeinsamen, fachkundig geführten Wattwanderung. Bei einer vogelkundlichen Führung mit dem NABU im Katinger Watt tauchen wir in die Welt der Vögel ein.

Und was wäre die Nordsee ohne den berühmten, endlosen Strand von St. Peter-Ording? Auf einem ausgedehnten Spaziergang spüren wir Wind und Weite und lassen uns einmal den Kopf so richtig durchpusten.

Unseren Strandtag lassen wir dann malerisch vor Ort im „Stelzenhaus Seekiste“ ausklingen, wo wir bei einer herrlichen Aussicht gemeinsam à la carte zu Abend essen (nicht im Preis enthalten).

Wir besuchen je nach Reisedauer ein bzw. zwei Bio-Partner unserer vegetarischen Unterkunft: eine friesische Schafskäserei und/oder einen Biolandbauern der Region, deren Erzeugnisse (Käse und Gemüse) in Eurer Biopension auf den Tisch kommen.

### **Kursleiterin**

Kursleiterin Dagmar, Dithmarscherin und der Umgebung sehr verbunden, ist Heilpraktikerin für Ayurvedamedizin und arbeitet seit über 20 Jahren in der Bewegungstherapie mit Menschen. Darüber ist sie zum Yoga gekommen, das sie jetzt seit 8 Jahren unterrichtet. Sie hat 2 Yogalehrerausbildungen in Deutschland und Indien absolviert, in der Tradition von B.K.S. Iyengar und in der Tradition von Swami Sivananda.

### **Unterkunft und Verpflegung**

Unsere Unterkunft ist eine kleine reetgedeckte Bio-Pension auf einer Warft am Deich, zwischen Wiesen und Feldern. Büsum ist 10 km und St.-Peter-Ording 20 km entfernt. Bei der Restaurierung des 250-jährigen Reetdach-Hofes stand der Erhalt des ursprünglichen Charakters im Vordergrund. Die Möblierung ist bewusst schlicht und natürlich gehalten. Die individuell mit Landhausmöbeln eingerichteten Zimmer sind teilweise Appartements: die DZ verfügen größtenteils über ein eigenes Bad, die EZ teilen sich das Bad in der Regel mit einem weiteren EZ innerhalb des gemeinsamen Appartements.

Im großen Garten, der die Pension umgibt, finden wir viele lauschige Plätze, auch eine urige Faßsauna. Ein kleiner Badestrand ist 4 km entfernt und mit dem Fahrrad (vor Ort gegen Gebühr ausleihbar) gut zu erreichen. Auch das Holländerstädtchen Friedrichstadt, das Nolde-Museum in Niebüll, die Dünen-therme in St.-Peter-Ording oder eine Schifffahrt zu den Halligen bieten sich als Freizeitaktivitäten an.

Die Pension ist bio-zertifiziert. Alle Speisen und Getränke sind ausschließlich Bio-Produkte. Außerdem bietet das Haus auch komplett vegane Verpflegung an (bitte bei Buchung der Reise angeben).

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
03.03.2021	10.03.2021	X	960 €
03.04.2021	10.04.2021	X	960 €
22.05.2021	29.05.2021	X	960 €
27.06.2021	04.07.2021	X	960 €
11.07.2021	18.07.2021	X	960 €
22.08.2021	29.08.2021	X	960 €
03.10.2021	10.10.2021	X	960 €
16.04.2022	23.04.2022	X	1.100 €
EZ-Zuschlag: 175,- € mit geteiltem Bad 280,- € mit eigenem Bad			
15.05.2022	22.05.2022	X	1.100 €
EZ-Zuschlag: 175,- € mit geteiltem Bad 280,- € mit eigenem Bad			
12.06.2022	18.06.2022	X	960 €
Achtung: bei diesem Termin nur 6 Übernachtungen! EZ-Zuschlag: 150,- € mit geteiltem Bad 240,- € mit eigenem Bad			
12.06.2022	18.06.2022	X	960 €
Achtung: bei diesem Termin nur 6 Übernachtungen! EZ-Zuschlag: 150,- € mit geteiltem Bad 240,- € mit eigenem Bad			
03.07.2022	10.07.2022	X	1.100 €
EZ-Zuschlag: 175,- € mit geteiltem Bad 280,- € mit eigenem Bad			
04.09.2022	11.09.2022	X	1.100 €
EZ-Zuschlag: 175,- € mit geteiltem Bad 280,- € mit eigenem Bad			
02.10.2022	09.10.2022	X	1.100 €
EZ-Zuschlag: 175,- € mit geteiltem Bad 280,- € mit eigenem Bad			
28.05.2023	04.06.2023	X	1.190 €
02.07.2023	09.07.2023	X	1.190 €
02.07.2023	09.07.2023	X	1.190 €
03.09.2023	10.09.2023	X	1.190 €
01.10.2023	08.10.2023	X	1.190 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > 6 bzw. 7 Übernachtungen im DZ
- > vegetarische Bio-Halbpension (Frühstück und Abendessen) mit
- > 7x Frühstück und 6 x Abendessen bei 7 Übernachtungen und
- > 6x Frühstück und 5x Abendessen bei 6 Übernachtungen
- > Yogakurs (2 Std. morgens außer am An- und Abreisetag)
- > Benutzung von Yogamatten, Kissen und Decken
- > 3 bzw. 4 Ausflüge (immer dabei: geführte Wattwanderung und Strandtag St.-Peter-Ording; außerdem z.B. vogelkundliche Führung oder Besuch Biohof oder Besuch Schafskäserei oder Städte- führung - jeweils nach Wetterlage und Verfügbarkeit)
- > Betreuung durch Kursleiterin
- > 5% Gutschein für den Vivamundo Reisen Onlineshop: <https://shop.vivamundo-reisen.de/>

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Individuelle An- und Abreise
- > weitere Verpflegung während der Ausflüge (z.B. Abendessen im Restaurant während des Strandtages in St.-Peter-Ording)
- > Fahrtkosten zu den Ausflügen (hierfür werden vor Ort Fahrgemeinschaften gebildet)
- > persönliche Reiseversicherung
- > optional Fahrradmieta von 30,- € .

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 5

Maximalanzahl von Personen: 18

## 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.