

EUROPA: DEUTSCHLAND

## FRAUENREISE: BASENFASTEN UND YOGA AN DER NORDSEE

- > entlastende Basenfastenkur
- > 1 wohltuende Ganzkörpermassage
- > Yogakurs
- > Geführte Wattwanderung
- > Ausflug nach St. Peter-Ording
- > Viel Zeit zum Erholen und Relaxen

An unserem ganz besonderen Ort an der Nordsee, in der schönen, reetgedeckten Pension auf einer Warft in der Nähe des Nationalparks Wattenmeer erwartet uns mit diesem Programm eine wohltuende Auszeit für Körper, Geist und Seele.

Wir können neue Kraft tanken und uns wieder wohl in unserer Haut fühlen.



## REISEDETAILS

### 1. Reisetag: Basenfasten und Yoga an der Nordsee

Während der Basenfasten-Woche verwöhnt uns das Küchenteam unseres Gasthauses kulinarisch und wir genießen abwechslungsreiche Basenfasten-Tage voller Genuss und Entspannung.

In der Basenfasten-Kur stehen nur Obst, Gemüse, Keimlinge und frische Kräuter auf unserem

Essensplan, sodass unser Körper entlasten kann. Wir fühlen uns fitter und finden den Einstieg in eine gesündere Ernährungsweise. Bei den meisten Teilnehmerinnen stellt sich als angenehmer Nebeneffekt ein Gewichtsverlust zwischen 1- 4 kg ein.

Unsere Basenfasten-Coachin Kristin Große praktiziert mit uns täglich (außer am An- und Abreisetag) vor dem Frühstück 2 Stunden Yoga. Bei sanften, statischen und fließenden Yogaübungen im Fluss des eigenen Atems kann der bewegte Geist leichter zur Ruhe finden.

Basische Fußbäder, Leberwickel und Einläufe unterstützen die innere Reinigung – auch dabei werden wir natürlich fachkundig unterstützt. Außerdem erhält jede Teilnehmerin eine wohltuende, einstündige Ganzkörpermassage.

Zwischendurch bleibt natürlich viel Zeit für Entdeckungen der Wattlandschaft, die nur einen Kilometer entfernt liegt. Die Vielfalt dieses UNESCO-Weltnaturerbes zeigt sich auf einer gemeinsamen, fachkundig geführten Wattwanderung.

Und was wäre die Nordsee ohne einen Besuch am berühmten, endlosen Strand von St. Peter-Ording? Entweder genießen wir auf einem ausgedehnten Spaziergang Wind und Weite und oder wir entspannen in der Sauna der Dünentherme von St. Peter Ording (Eintritt nicht inklusive). Für alle Interessierten gibt es auch die Möglichkeit, optional bei einer vogelkundlichen Führung mit dem NABU im Katinger Watt in die Welt der Vögel einzutauchen.

### **Kursleiterin**

Kristin-Sybill Große, erfahrene, feinfühlig & humorvolle Yogalehrerin (BDY), Heilmasseurin, und seit vielen Jahren bekennende Nordseeliebhaberin. Sie zeigt auf, wie sich der Körper tief entspannen kann und sich die Wahrnehmung verfeinert. Sich spüren und das Herz öffnen sind ein Kernstück ihrer Arbeit. Sie lehrt sanftes, im Atemrhythmus fließendes Yoga, angelehnt an Viniyoga, Yoga-Flow, Yoga Nidra und Gelenkeyoga.

### **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 Bade- strand ist 4 km entfernt und mit dem Fahrrad (vor Ort gegen Gebühr ausleih- bar) 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 €
26.09.2021	03.10.2021	X	1.025 €
07.11.2021	14.11.2021	X	1.025 €
20.03.2022	27.03.2022	X	1.175 €
EZ-Zuschlag (EZ mit geteiltem Bad): 175,- € EZ-Zuschlag (EZ mit eigenem Bad): 280,- €			
01.05.2022	08.05.2022	X	1.175 €
EZ-Zuschlag (EZ mit geteiltem Bad): 175,- € EZ-Zuschlag (EZ mit eigenem Bad): 280,- €			
25.09.2022	02.10.2022	X	1.175 €
EZ-Zuschlag (EZ mit geteiltem Bad): 175,- € EZ-Zuschlag (EZ mit eigenem Bad): 280,- €			
05.11.2022	12.11.2022	X	1.175 €
EZ-Zuschlag (EZ mit geteiltem Bad): 175,- € EZ-Zuschlag (EZ mit eigenem Bad): 280,- €			
04.11.2023	11.11.2023	X	1.290 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > 7 Übernachtungen im DZ
- > basische Bio-Vollpension
- > Kräutertees, die die basische Reinigung unterstützen
- > 2 x Vorträge zur basischen Reinigung und Ernährung
- > 1 x einstündige Ganzkörpermassage
- > 3 x Basenfußbäder und entlastende Leberwickel
- > 6 x Yogakurs (2 Std. morgens außer am An- und Abreisetag)
- > Benutzung von Yogamatten, Kissen und Decken
- > geführte Wattwanderung (je nach Wetterlage)
- > Ausflug nach St.-Peter-Ording (optional Besuch Dünentherme zubuchbar)
- > Betreuung durch erfahrene Kursleiterin
- > 5% Gutschein für den Vivamundo Reisen Onlineshop: <https://shop.vivamundo-reisen.de/>

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Individuelle An- und Abreise
- > weitere Mahlzeiten und Getränke
- > ggf. Fahrradmiete
- > persönliche Reiseversicherung

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 5

Maximalanzahl von Personen: 16

## 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.