

Losinj "Insel-Yoga" mit Katrin Frank - 4 Tage

Die Insel Lošinj liegt südwestlich von Cres am Anfang der Kvarner Bucht im Norden Kroatiens. Auf der Insel leben ungefähr 7.700 Einwohner, die jedes Jahr circa 300 Sonnentage erleben. Das Klima ist im Vergleich zur Nachbarinsel Cres wärmer und das wirkt sich auch auf die Fauna und Flora der Insel aus. Es gibt Tausende verschiedene Pflanzenarten auf Lošinj. Yoga fördert die Gesundheit, verbessert die Körperhaltung, vertieft die Atmung und erhellt den Geist. Das Bewusstsein wächst, ebenso die innere Ruhe.

Während dem heilsamen Yogakurzurlaub im 4 Sterne Hotel auf Lošinj können Sie mit allen Sinnen genießen!

Lachen, Leichtigkeit, Entspannung und Freude am Sein steht bei mir im Leben und in meinen Yogastunden ganz oben. Ich liebe es Menschen in ihrer Bewegung zu begleiten, sie kennenzulernen, mich von ihnen inspirieren zu lassen, von ihnen zu lernen und mit ihnen meinen Erfahrungen zu teilen. Kraft schöpfe ich besonders in der Natur und beim Yoga.

Yogaprogramm während der Reise:

Den Start in den Tag gestaltet Katrin mit einer aktivierenden dynamischen Einheit bereits vor dem Frühstück, diese bringt deinen ganzen Körper in Schwung. Passende Atemübungen runden die Einheit mit einer Entspannung zum Schluss ab.

Tagsüber ist genug freie Zeit für Spaziergänge und Seele baumeln lassen am Meer, Buch lesen, bummeln oder wer mag entspannt sich im Spabereich.

Abends liegt der Fokus der Yogaeinheiten auf Ruhe & Abschalten. Lang gehaltene Dehnungen bringen dich in einen tiefen Ruhezustand. Durch bewusstes Atmen ermöglichst Du Deiner Muskulatur zu entspannen und tauchst mit jedem Atemzug sanft, tiefer in die Asanas ein. Erlebe ein Öffnen, Zu- und Loslassen in dieser Einheit mit Elementen des Yin -Yoga. Passend dazu üben wir ein ausgleichendes Pranayama und schließen mit einer geführten Entspannungsreise oder Klangreise die Einheit.

Reiseverlauf:

1. TAG: KÄRNTEN – INSEL LOŠINJ

Im modernen Reisebus fahren wir vorbei an Laibach und Rijeka auf die Insel Krk. Von Valbiska setzen wir mit der Fähre nach Merag auf der Insel Cres über. Mit dem Bus geht's dann weiter in Richtung Süden auf die herrliche Insel Lošinj. Im 4 Sterne Vitalityhotel Punta beziehen wir unsere komfortablen Zimmer. Nach dem Check in steht schon die erste Yogaeinheit am Programm.

2. UND 3. TAG: YOGAEINHEITEN MIT KATRIN FRANK

Täglich stehen zwei Yoga-Trainings an, die übrige Zeit können Sie nach Ihren Wünschen frei gestalten.

Auf Wunsch gibt es auch die Möglichkeit, eine zusätzliche Yogaeinheit mit Katrin Frank (gegen Gebühr vor Ort; www.fitundfrei.at) am Nachmittag zu buchen!

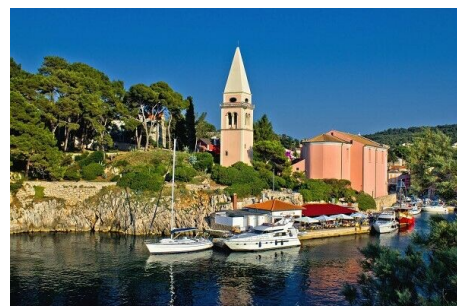
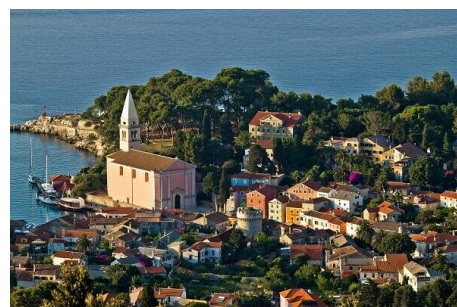
Leistungen:

- Fahrt im modernen Luxusreisebus
 - 3 x Halbpension im 4* Hotel "Vitality Punta" in Veli Lošinj
 - Zimmer mit Bad oder Dusche/WC, Klima, Safe, Sat-TV, WLAN, Balkon
 - Benützung der Wellnesseinrichtungen (Hallenbad, Freibad, Sauna, Relaxzone)
 - Bademantel, Badeschlappen, Badetasche & Handtuch für den Aufenthalt
 - 6 Yoga-Einheiten mit Katrin Frank
- Hinweis: Eigene Yogamatte und Yogablöcke bitte mitbringen !

Preis:

10.10.2024 - 13.10.2024 - Vitality Hotel Punta****

Doppelzimmer	615 €
Einzelzimmer	735 €



Weitere Infos und Buchungen gerne bei:

4. TAG: INSEL LOŠINJ – KÄRNTEN

Am Vormittag steht die Abschlusseinheit mit Katrin am Programm – diese besteht aus. Im Anschluss stärken wir uns nochmal am reichhaltigen Frühstücksbuffet. Um die Mittagszeit geht's nach diesem erholsamen Aufenthalt nach Kärnten zurück.

Vitality Hotel Punta****

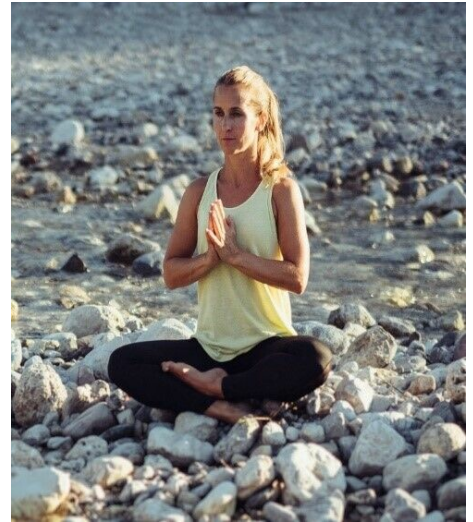
VITALITY HOTEL PUNTA ** VELI LOŠINJ**

Adresse: Šestavine 17, 51551, Veli Lošinj, Kroatien

Im Vitalhotel Punta sind Sie den Quellen des Lebens nahe. Von der Kraft des Meeres berührt, genießen Sie Gesundheits- und Fitnessferien auf dem Stand von heute. Beim Entdecken unserer Vitality Zone erleben Sie natürliche Lebenskraft und -freude in ihrer reinsten Form. Und beim lustvollen Workout in unseren Fitnessräumen oder outdoor bauen Sie rasch auf, was ein bewegungsarmer Alltag in den Hintergrund gedrängt hat. Und: alles inklusive

Alle Zimmer sind ausgestattet mit Dusche/WC oder Bad/WC, Klimaanlage /Heizung, Telefon, Safe SAT-TV, Haar Föhn, Mini Bar, Internetzugang, Bademantel und Badeschuhe, Balkon.

Hallenbad mit Meerwasser, Wellness & SPA Zentrum, Swimmingpool mit Meerwasser, Whirlpool mit beheiztem Meerwasser, Jacuzzi, Sauna. Frühstück und Abendessen vom Buffet



Weitere Infos und Buchungen gerne bei:

Ebner Reisen GmbH | Auf der Tratten 15 | 9500 Villach-Heiligengeist | Tel. 04244 23910 | E-Mail: buchungen@ebner-reisen.at
Bacher Touristik GmbH | Millstätter Straße 45 | 9545 Radenthein | Tel. 04246 3072 | E-Mail: buchungen@bacher-reisen.at
Hofstätter Touristik GmbH | Eisentraße 48 | 9330 Althofen | Tel. 04262 2238 | E-Mail: buchungen@hofstaetter.eu