

## PILATES & YOGA REISE HOTEL VILLA MIRALISA

mit Sabrina Sylvia Jäger



Abfahrt auch von Linz, Wels und Salzburg  
7x HP inkl. Busfahrt ab € 889,- (10 Tage)

17. - 26. September

Die Pilates Methode ist ein ganzheitliches Trainingssystem, das sich – verbunden mit bewusster, tiefer Atmung – insbesondere der Kräftigung und Stabilisation der Körpermitte und Basis (Beckenboden) widmet. Yoga ist eine Jahrtausende alte Übungsstradition mit bunter und tiefgründiger Philosophie, die Körper und Geist stärkt und verbindet (durch Übungen und Meditation), um tiefe Achtsamkeit und Bewusstsein, auch im Alltag, erfahren zu können. Unser 15- stündiges Programm gibt die Möglichkeit verschiedene Techniken und Übungsprogramme kennen zu lernen. Es setzt sich zusammen aus Pilates Einheiten, verschiedenen Yogaübungen, den „5 Tibetern“, Atemübungen, der Chakrenlehre und Meditation. Benötigt wird eine Yogamatte und Trainingsbekleidung! Detaillierte Hotelbeschreibung S. 37

### LEISTUNGEN

- ♦ Fahrt im modernen Fernreisebus
- ♦ kleines Abendessen & Frühstück bei der Hinfahrt
- ♦ Fähre nach Ischia und retour
- ♦ 7x Halbpension im Hotel Villa Miralisa
- ♦ 15 Stunden Pilates, Yoga & Meditation
- ♦ Betreuung durch die örtl. Reiseleitung
- ♦ kleines Frühstück bei der Rückreise für Gäste aus Salzburg und Oberösterreich
- ♦ Mind. Teiln. 6 Pers. / Max. Teiln. 10 Pers.

Hotelbeschreibung: Seite 37

Preise: Preisteil S. 8

EDV-Code: IISCPIL



## QI GONG REISE HOTEL MEDITERRANEO

mit Frau Rosmarie Obojes, Dipl. Lebens- & Sozialberaterin,  
zertifizierte Qi Gong Lehrerin des Laosahn Zentrums



Abfahrt auch von Linz, Wels und Salzburg  
7x HP inkl. Busfahrt ab € 739,- (10 Tage)

04. - 13. Juni

Qi Gong ist eine alte chinesische Form energetischer Übungen zur Erhaltung der Gesundheit und Verbesserung der Lebensqualität. Es werden Bewegung, Atmung und Konzentration geschult, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Übungen lösen auf sanfte Weise Blockaden und regen den Energiefluss (Qi = Lebensenergie) an. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, geübt wird in bequemer Kleidung und leichten Turnschuhen.

### LEISTUNGEN

- ♦ Fahrt im modernen Fernreisebus
- ♦ kleines Abendessen & Frühstück bei der Hinfahrt
- ♦ Fähre nach Ischia und retour
- ♦ 7x Halbpension im Hotel Mediterraneo
- ♦ 5 Einheiten Qi Gong (je 3 Std.)
- ♦ Betreuung durch die örtl. Reiseleitung
- ♦ kleines Frühstück bei der Rückreise für Gäste aus Salzburg und Oberösterreich
- ♦ Mind. Teiln. 6 Pers. / Max. Teiln. 15 Pers.

Hotelbeschreibung: Seite 35

Preise: Preisteil S. 8

EDV-Code: IISCGIG

