

Yoga + Wandern auf Mallorca

QiGong und Yoga, Wandern und Relaxen an einem der Traumstrände Mallorcas

Der Programmablauf:

Tag 1: Individuelle Anreise nach Palma de Mallorca in das ****Sterne Hotel Universal Marques in Colonia de sant Jordi

Den Abend nutzen wir zum Informationsaustausch, Briefing der Wanderungen und der Yoga Einheiten.....und für alles, was sich an offenen Fragen noch so stellt.

Tag 2: Wir starten den Tag vor dem Frühstück mit einer halben Stunde QiGong. Nach dem Frühstück machen wir eine 3-4 stündige Küstenwanderung.

Vor dem Abendessen gibt es eine 45-minütige Yoga Einheit.

Tag 3: Wir starten den Tag vor dem Frühstück mit einer halben Stunde QiGong. Nach dem Frühstück machen wir eine 3-4 stündige Wanderung auf den San Salvador.

Vor dem Abendessen gibt es noch eine 45-minütige Yoga Einheit.

Tag 4: Wir starten den Tag vor dem Frühstück mit einer halben Stunde QiGong. Nach dem Frühstück starten wir zu einer ganztägigen Wanderung in das Tramuntana Gebirge.

Je nach Rückankunftszeit machen wir noch 45 Minuten Yoga vor dem Abendessen

Tag 5: RUHETAG Heute könnt ihr euch erholen: Einen Markt besuchen, in Palma shoppen oder einfach nur am Strand faulenzten.

Tag 6: Wir starten den Tag vor dem Frühstück mit einer halben Stunde QiGong. Nach dem Frühstück starten wir zu einer 3-4 stündigen Wanderung in das Landesinnere

Vor dem Abendessen gibt es noch eine 45-minütige Yoga Einheit.

Tag 7: Wir starten den Tag vor dem Frühstück mit einer halben Stunde QiGong. Heute dürft ihr entscheiden, wo wir hinwandern. Ich werde einige Vorschläge machen.

Vor dem Abendessen gibt es noch eine 45-minütige Yoga Einheit.

Tag 8: Abreise

Der Preis für dieses Paket beträgt 769 Euro pro Person beinhaltet folgende Leistungen:

- 7 x Übernachtung im DZ mit HP in dem ****Hotel Universal Marques in Colonia de sant Jordi
- 5 x geführte Wanderungen durch eine erfahrene und DAV lizenzierte Wanderleiterin
- 5 x QiGong Einheiten durch einen ausgebildeten QiGong Lehrer
- 5-6 Yoga Einheiten durch einen ausgebildeten Yoga Lehrer
- Bustransfer in die Wandergebiete

Nicht im Preis enthalten: Flug nach Palma / Flughafentransfer/Tagesproviant/-getränke /EZ Zuschlag

Weitere wichtige Hinweise:

Bei den Wanderungen handelt es sich um teilweise anspruchsvolle Touren in alpinem Gelände. Ihr solltet über eine gute Kondition sowie Trittsicherheit verfügen. Eine entsprechende Ausrüstung ist obligatorisch.