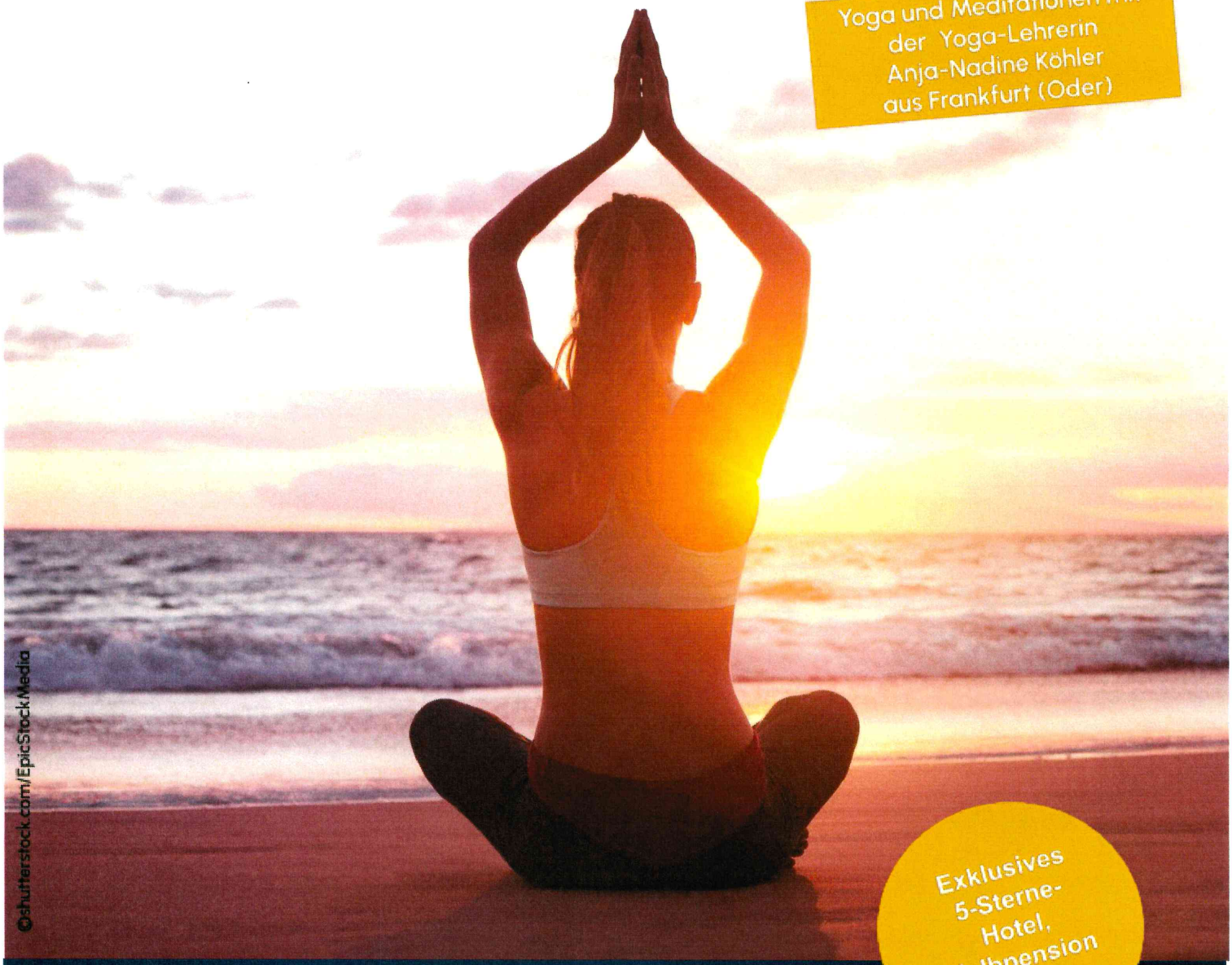
Zeit für mich auf Mallorca

Yoga und Meditation auf der Baleareninsel

Yoga und Meditationen mit der Yoga-Lehrerin Anja-Nadine Köhler aus Frankfurt (Oder)



©shutterstock.com/EpicStockMedia

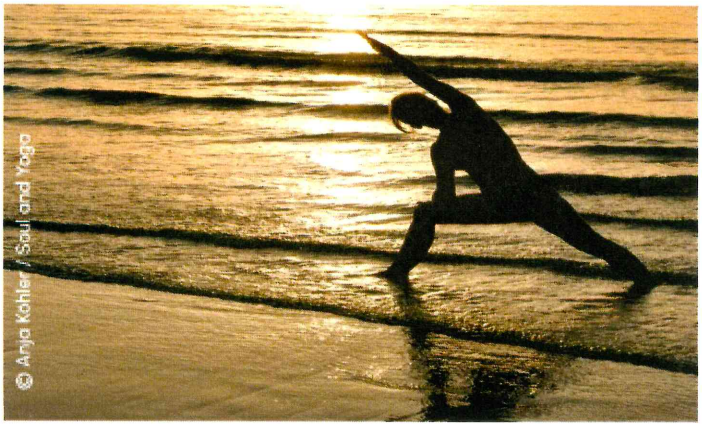
Exklusives 5-Sterne-Hotel, Halbpension u.v.m.

M-TOURS ERLEBNISREISEN
Mehr erleben!

Reisepreis: ab 1.189,- €

pro Person im DZ

Reisetermin: 18.04. - 23.04.2024 (Do. – Di.)



Genießen Sie sechs Tage in perfekter Balance zwischen Yoga, Sonne, Meeresrauschen und dem Inselzauber Mallorcas! Der Frühling ist bekanntermaßen ein besonderer Zeitabschnitt – die Zeit des Erwachens, der Erneuerung, des Wandels: Wir zelebrieren diesen Übergang ganz bewusst: "Zeit für mich" lädt dazu ein, durchzuatmen, das Leben aus ganzem Herzen zu genießen, sich inspirieren zu lassen und die eigene Mitte zu finden. Das Yoga-Programm und die Reise selbst werden von der Yoga-Lehrerin Anja Nadine Köhler aus Frankfurt (Oder) begleitet. Während unserer Yoga-Reise beginnen die Tage mit belebenden Yoga-Sequenzen am Morgen. Aktivierende Übungen schenken Energie, Beweglichkeit und eine positive Grundstimmung für den gesamten Tag. Die Abende klingen dann mit sanften, erholsamen und regenerierenden Yoga-Übungen aus. Sie dienen dazu, Stress zu lösen und fördern einen erholsamen, tiefen Schlaf. Neben der körperlichen Yoga-Praxis helfen die angeleiteten Meditationen dabei, sich von alten, vielleicht einengenden Gedankenmustern zu lösen und Ihre Lebendigkeit und Kreativität zum Vorschein zu bringen. Seien Sie gern dabei, denn diese Reise mit den Yoga-Stunden und Meditationen ist für alle richtig und gut, egal, ob Sie bereits Yoga praktizieren und somit schon Erfahrungen sammeln konnten oder einfach neugierig sind und schon immer mal mit dem Gedanken gespielt haben, Yoga zu probieren. Gönnen Sie sich Zeit für sich mit Yoga auf Mallorca. Wir würden uns freuen.

Reiseverlauf

1. Tag, Donnerstag, 18.04.2024
Anreise und erste Yoga-Übungen
Ihre Reise beginnt am Vormittag am Flughafen Berlin-Brandenburg. Bereits am Flughafen haben Sie die Möglichkeit, Ihre Reisebegleiterin und Yoga-Lehrerin Anja-Nadine Köhler kennenzulernen. Bei Ihrer Ankunft am Flughafen von Palma de Mallorca werden Sie von der örtlichen Reiseleitung in Empfang genommen. Gemeinsam machen Sie sich auf den Weg zu Ihrem Zuhause für die kommenden Tage. Nach dem Check-In haben Sie die Möglichkeit, sich einzurichten, bevor die erste von vielen verschiedenen Yoga-Sessions zusammen mit Ihrer Yoga-Lehrerin im Hotel beginnt. Sollten das Wetter und die Temperaturen stimmen, besteht die Möglichkeit, die Yoga-Session im Freien zu absolvieren. Am Abend erwartet Sie ein Abendessen im Hotelrestaurant. Danach können Sie sich auf leichtes Yoga und Meditation freuen.

2. Tag, Freitag, 19.04.2024
Yoga und Zeit zur freien Verfügung
Der Tag beginnt mit einer erfrischenden Meditation und einer belebenden Yoga-Stunde am Morgen, die Ihre Sinne für den Tag öffnen. Nach diesem energetischen Start genießen Sie ein ausgewogenes Frühstück im Hotel, um gestärkt in den Tag zu gehen.
Der Tag zur freien Verfügung bietet Raum für individuelle Erkundungen, sei es ein entspannter Spaziergang am Strand, ein Besuch lokaler Sehenswürdigkeiten oder einfach das Genießen der mallorquinischen Atmosphäre und Sie die Baleareninsel auf eigene Faust erkunden. Nach einem entspannten Tag erwartet Sie das Abendessen mit mediterranen Köstlichkeiten im Hotelrestaurant. Nach dem Abendessen lassen wir den Tag mit einer Meditation ausklingen.

3. Tag, Samstag, 20.04.2024
Yoga und Zeit zur freien Verfügung - Optional: Ausflug nach Palma de Mallorca
Für einen möglichst entspannten Start in den Tag, beginnen Sie den Morgen mit einer Yoga-Einheit. Anschließend genießen Sie ein reichhaltiges Frühstück. Der heutige Tag steht Ihnen für eigene Unternehmungen und Erkundungen zur Verfügung. Optional haben Sie die Möglichkeit, an einem fakultativen Ausflug nach Palma de Mallorca teilzunehmen. (mind. 15 Pers. / 69,- € p. P.). Sie fahren in die Hauptstadt Mallorcas. Die Altstadt, mit ihren verwinkelten Gassen, lebhaften „Plazas", herrschaftlichen Stadthäusern und prachtvollen Einkaufsstraßen, ist eine Mischung aus Geschichte, Kultur und Moderne mit mediterranem Flair. Ihr erster Halt ist am Castillo de Bellver, das hoch oben über der Stadt thront. Es ist die einzige Burg Spaniens mit kreisförmigem Grundriss und zugleich die älteste ihrer Bauweise in Europa. Von hier aus haben Sie den besten Blick über die Stadt und den Hafen. Weiter geht es, vorbei am königlichen Yachthafen, ins Zentrum von Palma. Vom Plaza de España aus führt Sie ein Spaziergang zur großen Markthalle, die Sie mit ihren Obst- und Gemüseständen sowie einer großen Fischhalle ins Schwärmen bringt. Weiter geht es vorbei am Plaza Mayor bis hin zur Kirche Santa Eulalia, inmitten der historischen Altstadt. Hier kehren Sie in einen Delikatessenladen ein, wo im Weinkeller eine Weinprobe auf Sie wartet. Nach etwas Freizeit zum Bummeln und Mittagessen (nicht inkludiert), führt Sie der Spaziergang weiter vorbei an wunderschönen Innenhöfen, über die alte Stadtmauer bis zur mächtigen Kathedrale, dem Wahrzeichen von Palma. Wegen ihres großen Rosettenfensters, welches zu den größten der Welt zählt, wird sie auch im Volksmund „die Kathedrale des Lichts" genannt. Die Rückfahrt zum Hotel erfolgt am Nachmittag. Zum Abschluss des Tages Yoga und Mediation und Abendessen im Hotel.

4. Tag, Sonntag, 21.04.2024
Yoga & Wanderung auf den Spuren von Agatha Christie
Ihr Morgen beginnt mit einer inspirierenden Yoga-Session,

die Ihnen Ruhe und Ausgeglichenheit schenkt. Nach dieser spirituellen Aktivität am Morgen erwartet Sie natürlich das reichhaltige Frühstück. Im Anschluss brechen Sie gemeinsam mit einem Wanderführer zu einer ca. 4-stündigen Wanderung rund um die Umgebung des Hotels auf. Die Route führt durch malerische Landschaften und zu einigen Orten, die die berühmte Autorin Agatha Christie einst inspirierten. Hier wurden auch große Teile des Krimi-Klassikers "Das Böse unter der Sonne" mit Sir Peter Ustinov gedreht. Die Wanderung bietet nicht nur körperliche Betätigung, sondern auch die Möglichkeit zur inneren Einkehr und Kontemplation. Gegen Mittag erreichen Sie wieder Ihr Hotel. Der Nachmittag steht Ihnen zur freien Verfügung und bietet so die Möglichkeit, die bisher gewonnenen Eindrücke zu reflektieren, sich zu entspannen und die Annehmlichkeiten des Hotels zu genießen. Am Abend erwarten Sie Yoga und Meditation sowie das Abendessen im Hotelrestaurant.

5. Tag, Montag, 22.04.2024
Yoga und Entspannung – Retreat Resumé
Sie starten den Tag noch einmal mit einer Yoga-Session. Am Nachmittag beginnt das geführte Retreat Resumé, in dem Sie noch einmal in völliger Entspannung die erholsamen letzten Tage Revue passieren lassen. Sie denken zurück an die belebenden Yoga-Stunden am Morgen und an die sanften, erholsamen Yoga-Einheiten am Abend, die geführten Meditationen, die Gedanken über das Finden der eigenen Mitte und Inspiration für den eigenen Alltag. Yoga, Mediation und Abendessen im Hotelrestaurant.

6. Tag, Dienstag, 23.04.2024
Heimreise
Nach einem entspannten Frühstück im Hotel heißt es Abschied nehmen von Mallorca. Lassen Sie während des Frühstücks die gewonnenen Eindrücke und die erlangte Entspannung noch einmal auf sich wirken. Nach dem Frühstück erwartet Sie am Vormittag nach dem Check-Out aus dem Hotel ein Transferbus, der Sie vom Hotel zum Flughafen bringt. Im Anschluss treten Sie den Rückflug von der Insel in Richtung Deutschland an. Ankunft in Berlin-Brandenburg am Nachmittag.
Programmänderungen aus witterungsbedingten und organisatorischen Gründen vorbehalten!

Ihre Yoga-Lehrerin und Reisebegleitung

„Über mich: Anja - 45 Jahre, Mutter, Yoga-Lehrerin, Gestalttherapeutin, Vordiplom in Psychologie. Yoga begleitet mich seit meinem 19. Lebensjahr durch viele Lebensereignisse. Es hat mich durch Höhen und Tiefen getragen und inspiriert mich jeden Tag aufs Neue.

Yoga ist für mich eine unendliche Quelle von innerer und äußerer Stärke und es gibt mir eine kleine Ahnung von etwas, das hinter aller Vorstellungskraft liegt. Seit 24 Jahren mache ich Yoga aus Passion. Mein Stil ist hauptsächlich Hatha- und Yin-Yoga. Ich sammelte Erfahrungen in Indien, Tansania, Südafrika und Deutschland. Davon inspiriert kehrte ich 2015 in meine Heimatstadt Frankfurt (Oder) zurück und verwirklichte mir mit einem Yoga-Studio einen Traum.

Flug

Die Flüge von Berlin nach Palma de Mallorca und zurück erfolgen mit Eurowings. Die Beförderung erfolgt in der Economy-Klasse.
18.04.2024 ab Berlin 10.15 Uhr an Mallorca 12.55 Uhr EW 8590
23.04.2024 ab Mallorca 14.40 Uhr an Berlin 17.25 Uhr EW 8591
Änderungen der Flugzeiten sind möglich und vorbehalten! Bei Flugzeitenänderungen entfällt u. U. das Programm am ersten und/oder letzten Tag oder muss geändert werden!

Unterbringung

Hotel Coronado Thalasso & Spa *** / Cala Fornells**

Das Hotel Coronado ist eine luxuriöse Unterkunft, welche durch ihre erstklassige Lage direkt an der malerischen Küste der Baleareninsel in Cala Fornells bei Paguera besticht. Vom Hotelgelände aus genießen Hotelgäste einen erstklassigen, sowie atemberaubenden Blick auf das azurblaue Mittelmeer. Freuen Sie sich auf ein Zimmer mit Meerblick. Die Zimmer des Hotels sind geschmackvoll eingerichtet, allebieten kostenlosen Zugang zu WLAN, einen Safe (gegen Gebühr), Flachbildfernseher, Klimaanlage, Heizung und einen Haartrockner. Außerdem können Sie sich gegen Gebühr an der Minibar bedienen oder den Zimmerservice genießen. Das Hotel verfügt über mehrere Pools, Terassen und Gartenbereiche, in denen man sich entspannen kann. Kulinarisch bietet das Hotel Coronado das Hotelrestaurant Veranda und für den Hunger zwischendurch die Sea Side Pool Bar oder die Panoramic Pool Bar.

Mehr Informationen: https://www.hotelcoronado.com/de/
Unterbringung im genannten Hotel oder gleichwertig – Änderungen vorbehalten!

Eingeschlossene Leistungen

- Flüge mit Eurowings ab/bis Berlin-Brandenburg nach Mallorca*
- 5 Übernachtungen mit Halbpension im 5-Sterne-Hotel Coronado Thalasso & Spa
- Transfer Flughafen – Hotel – Flughafen
- Yoga- und/oder Meditationseinheiten laut Reiseverlauf
- Yoga Retreat Resumé
- Wanderung "Auf den Spuren von Agatha Christie" (ca. 4 Stunden)
- Reisebegleitung durch die Yoga-Lehrerin Anja-Nadine Köhler
- Reiseliteratur

Preise pro Person

Doppelzimmer mit Meerblick	1.189,- €
Einzelzimmer mit Meerblick	1.359,- €

Nicht im Reisepreis enthalten

- Bettensteuer / Kurtaxe (siehe Hinweis Bettensteuer)
- Trinkgelder und sonstige persönliche Ausgaben
- Persönliche Reiseversicherung

Mögliche Wunschleistungen

- Ganztagesausflug Palma inkl. Weinprobe (mind. 15 Pers.) 69,- € p.P.

**Flugsicherheitsgebühren, Steuern und Kerosinzuschlag entsprechen dem Stand vom 04.10.2023. Wir behalten uns vor, evtl. Erhöhungen bis zum Reiseantritt im Rahmen der gesetzlichen Richtlinien in Rechnung zu stellen. Umsteigeverbindungen möglich.*

Allgemeine Hinweise

Hinweis Bettensteuer
Immer mehr Städte in Europa führen eine sogenannte Bettensteuer oder eine City Tax ein. Falls bei dieser Reise diese Steuer anfallen sollte, bitten wir Sie, diese vor Ort in bar direkt im Hotel zu bezahlen. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Reisedokumente/Einreisebestimmungen
Deutsche Staatsbürger benötigen einen Personalausweis oder einen Reisepass, der während des Aufenthalts in Malta gültig sein muss. Ein Visum ist für deutsche Staatsbürger nicht erforderlich. Bitte beachten Sie, dass für andere Staatsangehörige andere Einreise- und Visabedingungen gelten können. Bitte setzen Sie sich in diesem Fall vor Ihrer Reise rechtzeitig mit dem Reiseveranstalter in Verbindung.

Impfbestimmungen
Offiziell sind z. Zt. keine Impfungen vorgeschrieben. Wir verweisen auf die Impfempfehlungen des Robert-Koch-Instituts (www.rki.de).
Klima & Tipps für Kleidung
Für April werden auch wärmere Sachen empfohlen: Pullover, lange Hose, leichter Regenschutz etc. Trotzdem sollte man auch Sonnenbrille und Badesachen mitnehmen. Im April liegen die Tagestemperaturen auf Mallorca ca. zwischen 16-19 Grad. Vergessen Sie nicht Ihre Kleidung für die Yoga-Einheiten.

Reise
Zur Absicherung der Durchführbarkeit der Gruppe führen wir diese Reise gemeinsam mit weiteren Verlagen durch.

Hinweise
Bitte beachten Sie, dass die Rundgänge teilweise auf Kopfsteinpflaster stattfinden. Bitte nehmen Sie daher ein gutes Schuhwerk mit.

Mindestteilnehmerzahl
Die Mindestteilnehmerzahl für die Durchführung der Reise beträgt 20 Personen. Wir werden Sie spätestens 8 Wochen vor Reisetermin informieren, falls die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.

Gruppengröße
Die Gruppengröße kann bei dieser Reise bis zu ca. 30 Teilnehmer betragen.

Eingeschränkte Mobilität
Die gebuchte(n) Reiseleistung(en) ist/sind für Personen mit eingeschränkter Mobilität nur bedingt nutzbar. Sollten Sie detailliertere Informationen über die Geeignetheit für Personen mit eingeschränkter Mobilität wünschen, kontaktieren Sie bitte Ihre Buchungsstelle.

Reiseunterlagen
Ergänzende Informationen erhalten Sie mit den Reiseunterlagen etwa 10 Tage vor Abreise.

Reisebuchung
Sie können schriftlich oder auf elektronischem Weg buchen.
Anschließend erhalten Sie die Reisebestätigung und Rechnung.

Bezahlung der Reise
Die Zahlung Ihrer gebuchten Reise ist per Rechnung oder per Lastschrift möglich. Bei Online-Buchung ist ausschließlich die Bezahlung per Lastschrift möglich. Die Anzahlung beträgt 20% des Reisepreises. Der Restbetrag wird vier Wochen vor Reisebeginn fällig.

Reiseschutz
Im Reisepreis ist kein Reiseschutz enthalten. Für das Ausland empfehlen wir dringend den Abschluss einer Reisekrankenversicherung. Sie können jederzeit vor Reisebeginn gegen Zahlung von Stornokosten von der Reise zurücktreten. Bitte beachten Sie, dass im Falle einer Stornierung der Reise die festgelegten Stornierungsgebühren anfallen. Wir empfehlen Ihnen daher dringend, eine Reiserücktrittskostenversicherung abzuschließen! Sie können Ihre Reiseversicherungen gerne bei uns abschließen. Einfach im Anmeldeformular die betreffende Versicherung auswählen.

Reisebedingungen
Es gelten die Reisebedingungen des Reiseveranstalters.

Reiseveranstalter
M-TOURS Erlebnisreisen GmbH
Große Straße 17-19, 49074 Osnabrück

Beratung und Buchung

Märkisches Medienhaus GmbH & Co. KG
Leserreisen
Kellenspring 6 / 15230 Frankfurt (Oder)
Telefon: 0335/5530-413 und -414
Montag - Freitag von 08.00 bis 15.30 Uhr
E-Mail: leserreisen@moz.de