

Mallorca

Yoga und Fitness mit ActiveDays

24. – 31. Mai 2015 (Pfingsten)

ActiveDays

Yoga- und Fitnesswoche auf Mallorca

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Im Mittelpunkt stehen Entspannung und ein Intervall-Training mit spannenden Bewegungen, die für eine körperliche Topform sorgen. Wer sich in den Ferien richtig fit machen möchte, ist bei uns gut aufgehoben. Die «ActiveDays» bieten im eleganten Hotel Laguna*** an traumhafter Lage direkt am Meer das volle Programm. Nebst den sportlichen Aktivitäten bleibt Zeit für Ausflüge (Besuche der Wochenmärkte in Artà, Son Servera, Capdepera und Cala Ratjada und des nahen Naturschutzgebiets). Abends werden Sie am reichhaltigen Buffet mit kulinarischen Höhepunkten verwöhnt. Das sind Aktivferien mit Gabriel und Simon.

Yoga

Ashtanga, Iyengar, Yogabriel, Hatha, Kriya, Partneryoga
Besonders in den Ferien an der frischen Meeresluft hat Yoga Heilkraft. In der harmonischen Umgebung – das «Reich der Asanas». Bei meditativen Körperhaltungen wird unter professioneller Anleitung therapeutisch mit Hilfsmitteln gearbeitet. Selbst Menschen die sich unwohl oder noch etwas gebrechlich fühlen, können von den minutenlang gehaltenen Übungen profitieren. Erleben Sie das Geheimnis des «Loslassens», und beruhigen Sie das vegetative Nervensystem.

Fitness

Bodymove, Intervalltraining, Fitnessstest mittels Sensoren
Die Idee, Yoga und Fitness kombiniert anzubieten, hat sich bewährt. Nicht zuletzt, weil Fitnesstraining den Körper intensiv aufwärmt, was die nachfolgenden Yogaübungen vereinfacht. Intervalltraining ermöglicht u. a. schnellen Fettabbau. Täglich werden verschiedene Fitnessbereiche angeboten und somit auf eine ganzheitliche Körperstruktur geachtet.

Profitieren Sie:

- guter Schlaf
- gesteigerte Konzentration
- höhere Durchblutung in den Gelenken
- präventiver Charakter auf Zivilisationskrankheiten
- Stress abbauen und neue Energie tanken
- sich gesünder ernähren, vital und jung bleiben

Tagesprogramm:

07.30 – 08.00 Bodymove	12.45 – 14.00 Yoga
08.00 – 08.45 Yoga	17.00 – 17.40 Fitness
12.00 – 12.45 Fitness	17.40 – 18.45 Yoga

Dienstag: Yoga- & Fitness-Special

Mittwoch: Ausflug

Unterkunft:

Hotel Laguna***

Canyamel, Mallorca

1 Woche im DZ/HP CHF 1460.–

(Frühbucherrabatt bis 31.12.2014), danach CHF 1560.–
inkl. Flug, Yoga- und Fitness-Lektionen
(DZ mit Einzelbenutzung: Zuschlag Fr. 190.–/Person)

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Auskunft unter:

www.active-days.ch (Kontaktformular)
oder 079 352 46 60 (Gabriel)

Direkt buchen bei: www.universaltravel.ch

1 Woche ab CHF
1460.–
exkl. Versicherung und Auftragspauschale