

EUROPAS MEDITERRANES PARADIES

mit Klaus Wendel, Astrid Siegert



YOGA + NATUR IN LIGURIEN



Destination
Italien



Dauer
7 Tage



Datum
26. Mai - 01. Juni 2024



min/max Teilnehmer
6 - 14 Personen



Preis p.P.
ab 626.-



YOGA NATUR KULTUR KULINARIK SPORT

Stand: 27.03.2024

Kontakt

rex – reisen mit experten ag
Rudolfstrasse 37
CH-8400 Winterthur

Infos zur Reise

<https://rex.tours/de/tours/yoga-natur-in-ligurien-05-2024>

Telefon: +41 (0)52 320 05 09

E-Mail: info@rex.tours

Website: <https://rex.tours>



Reise

Willkommen im Nordwesten Italiens. Ligurien ist eine der einladendsten und abwechslungsreichsten Regionen Europas. Feinsandige Strände, felsige Klippen und mondäne Städte, einsame Wanderwege und schöne Badestrände, bestes Olivenöl und gute Weine. Die Ligurier gehören zu den Europäern, die mit am ältesten werden. Vielleicht auch ein Grund hier den Urlaub zu verbringen. Die Gegend zeichnet sich durch ihr mildes Klima aus – im Winter kann es bis zu 20 Grad warm sein.

Wunderschöne Städtchen kann man genügend besuchen. Typisch italienisch ist der kleine Ort Laigueglia, fast noch ein Geheimtipp und nicht weit von der Unterkunft entfernt. Von da aus kann man am Meer entlang nach Alassio laufen. Dort gibt es einen langen Strand mit feinem Sand sowie lange Alleen mit wunderschönen Geschäften und kleinen Cafés.

Reiseplan



1. Tag | Sonntag | 26. Mai 2024

ab 14 Uhr Anreise

Von Deutschland, Österreich und der Schweiz ist die Riviera mit Auto oder Zug optimal zu erreichen. Der Zielbahnhof ist Alassio (nach Absprache auch Imperia). Wir holen Euch gegen eine Gebühr (Hin und Rück) von 35,00 € gerne vom Bahnhof ab.

Um 18.00 Uhr beginnt unser Retreat mit einer kleinen Vorstellungsrunde und einem Rundgang.

Gemeinsames Essen um 19 Uhr. Bitte nicht später als 16 Uhr Ankunft Bahnhof (wenn möglich).



2. - 6. Tag | Montag - Freitag | 27. - 31. Mai 2024

7.30 Uhr Meditation/Yogastunde/Yoga Nidra Entspannung 10.00 Uhr gemeinsames Frühstück Programm nach Wetterlage / ein Nachmittag zur freien Verfügung 19.00 Uhr Abendessen



7. Tag | Samstag | 01. Juni 2024

10.00 Uhr gemeinsames Frühstück / Verabschiedung

Destination



Zusatzoptionen



REISEVERSICHERUNG

Annulationskosten- und Assistance-Versicherung als Zusatzangebot über den Reiseveranstalter



CO2 - AUSGLEICH

Kompensieren Sie Ihre CO2-Emissionen in Klimaschutzprojekten via myClimate



VERLÄNGERUNG

Wir helfen Ihnen gerne bei der individuellen Reiseorganisation

Partner

yoga-anandareisen
YOGA für ALLE

Preise

pro Person in CHF
Stand: 27.03.2024



Dreibettapartment
626.-



Doppelzimmer
654.-



Einzelzimmer
859.-



Zubuchezimmer
626.-



Reiseversicherung
Auf Anfrage



CO2 - Ausgleich
Auf Anfrage



Verlängerung
Auf Anfrage

Inbegriffene Leistungen

- 5 Yogasequenzen am Morgen
- Meditation am Morgen
- Yoga Nidra (Tiefenentspannung)
- Atemübungen
- Höhenwanderung am Passo del Ginestro
- Kleine Rundwanderung in CERVO mit Besichtigung der mittelalterlichen Stadt
- das wunderschöne Küstenstädtchen Laigueglia entdecken
- bummeln durch den mondänen Ort Alassio
- Spaziergang nach Testico durch die Olivenfelder
- Frühstück und Abendessen (vegetarisch ligurische Küche)
- Spaß und gute Laune!
- Liebevolle Betreuung!

Nicht inbegriffene Leistungen

- Abholung vom Bahnhof
- evtl. Bus/Zugtransfer zu den Ausflugszielen
- evtl. Eintrittsgelder (je nach Wetterlage)

Zusatzinformationen

Folgendes sollte mitgebracht werden:

- eigene Yogamatte/Yogakleidung
- Equipment vorhanden
- Wanderschuhe oder feste Turnschuhe
- Sonnenhut und Sonnenschutz
- Badesachen
- Rucksack und Trinkflasche
- Insektenspray

Abholung von Bahnhof kostet pro Person 35 Euro. Bitte vor Ort bar bezahlen und vorab anfragen.

Bei R|EX Reisen triffst du auf Gleichgesinnte – aufgrund des gemeinsamen Interesses eignen sich die Reisen daher sowohl Alleinreisende als auch für Paare und Gruppen.

Die Preise basieren auf den Wechselkursen vom 29.10.2023 (1.00CHF = 1.05€). Preisanpassungen aufgrund von starken Kursschwankungen bleiben vorbehalten.

Reiseveranstalter

Reiseveranstalter ist Klaus Wendel, yoga ananda reisen, es gelten zusätzlich die AGBs des Reiseveranstalters.

Klaus Wendel

Heilpraktiker und Yogalehrer

Wer bist Du?

Heilpraktiker, Naturheilkundler mit homöopathischer Ausbildung, Yogalehrer, Yogatherapeut, Anthroposoph, Meditations- und Yoga Nidra Lehrer. Naturliebhaber, Vegetarier, lösungsorientierter analytischer Denker.

Wie ist Dein/e Traum-ReiseteilnehmerIn?

Ein offener und aufnahmebereiter Mensch für Land und Yoga.

Was machst Du in deiner Freizeit am liebsten?

Frühstück im Garten mit meiner Frau und Wanderungen in der Natur.

Wenn Du eine Sache auf der Welt verändern dürftest: Was wäre das?

Tierleid beenden und alle damit verbundenen Folgen.

Warum machst Du den Job, den Du heute machst?

Mit Tools aus dem Yoga Bewusstseinsschulung zu praktizieren erfüllt mich mit grosser Freude.

Astrid Siegert

Yogalehrerin

Wer bist Du?

Astrid Siegert, ich bin verheiratet mit Klaus Wendel. Meine Tätigkeiten früher: stellvertretende Geschäftsleiterin und Abteilungsleiterin und Trainerin und Coach für Persönlichkeitsentwicklung.

Meine Tätigkeiten heute: Yogalehrerin, Ayurvedaköchin, Anthroposophin, Atem- und Meditationstrainerin, Naturliebhaberin, Vegetarierin.

Was zeichnet dich aus?

Ich bin im Sternzeichen „Schütze“ geboren, optimistisch und gut gelaunt. Ich liebe Veränderungen und bin stets offen für Neues. Ich koche gerne ayurvedisch/vegetarisch und gebe meine Tipps auch gerne weiter. So fühle ich mich ausgeglichen und zufrieden. Dieses Gefühl gebe ich in meinem Unterricht gerne weiter.

Berge oder Meer?

Beides ist wunderbar!

Warum machst Du den Job, den Du heute machst?

Meine Mutter hat immer an mich geglaubt und investiert mit viel Liebe und Zuhören. Das hat mich stets motiviert mein Bestes zu geben.

Kontakt

Adresse

rex – reisen mit experten ag
Rudolfstrasse 37
CH-8400 Winterthur

Kontakt

Telefon: +41 (0)52 320 05 09
E-Mail: info@rex.tours
Website: <https://rex.tours>

Öffnungszeiten

Montag - Freitag | 09.00 Uhr - 12.30 Uhr / 13.30 Uhr - 17.30 Uhr

Infos zur Reise

<https://rex.tours/de/tours/yoga-natur-in-ligurien-05-2024>

