

# Aktiv in der Star Pine Lodge, Portugal - 8 Tage

## YogaAktiv oder Surf & Yoga ... in der StarPine Lodge. Tägliche An- und Abreise möglich!

Hier ist Urlaub eine Mischung aus Action, Relaxen, Wellness, neue Kulturen erleben und sich trotzdem heimisch fühlen. Sich verlieren, um sich neu zu finden, für sich alleine oder als Teil einer Gruppe.

Das Motto der Lodge: Only a happy mind can spread happiness.

Wählen Sie zwischen folgenden zwei Programmen:

### **YOGA AKTIV** (5x pro Woche 2x täglich Yoga):

Die morgendliche Yoga-Session (1,5 Std) gibt uns die Dynamik des Vinyasa-Yoga. Asanas mit Fokus auf Balance, Dehnen und Kraft werden im Mittelpunkt dieser Unterrichtsstunde stehen. Unsere erfahrenen Yogalehrer/-innen werden Dich durch die verschiedenen Positionen für mehr Körperbewusstsein und Flexibilität leiten, und Deinen Geist für den Tag vorbereiten.

Die abendliche Yoga-Session (1 Std.) konzentriert sich auf das Wiederherstellen Deiner Energie durch das Relaxen deiner Muskeln und die Beruhigung Deines Geistes nach einem actionreichen Tag.

### **SURF & YOGA** (5x Surfkurs vormittags und 5x Yoga abends pro Woche)

#### Anfängerkurs:

In unserem Anfängerkurs wirst Du sicher in den faszinierenden Sport des Surfens eingeführt. Unsere erfahrenen und zertifizierten Lehrer werden dich geduldig bei Deinen ersten Schritten begleiten, vom Umgang mit dem Surfboard, dem Anpaddeln Deiner ersten Wellen bis hin zum Aufstehen auf dem Board und dem Ritt bis zum Strand. Der praktische Teil des Unterrichts wird ergänzt mit theoretischen Einheiten wie Sicherheitsregeln, Wellenkunde, Surfetiquette uvm. Darüber hinaus bieten wir Videoanalysen an, bei denen wir Dich beim Surfen filmen und anschließend Deine Performance analysieren, um deinen Lernprozess noch zu steigern.

Top motivierte Lehrer, kleine Gruppen, das richtige Material und eine grosse Auswahl an Stränden garantieren einen hervorragenden Lernerfolg, kombiniert mit dem Spaß Deines Lebens.

#### Intermediate Kurs:

Dieser Kurs ist für Surfer, die zuvor schon mindestens 3 - 5 Tage Unterricht hatten. Du solltest grundsätzlich Bescheid wissen über Sicherheitsregeln, wie man eine Weißwasserwelle wählt und anpaddelt sowie den Take-off, also das Aufstehen auf dem Board, beherrschen. Im Intermediate Kurs werden sich unsere zertifizierten Lehrer verstärkt um Deine individuellen Ziele kümmern. Egal ob du deinen Take-off im Weißwasser verbessern willst oder Du bereit bist für die ersten ungebrochenen „grünen“ Wellen, unser erfahrenes Team wird Dir helfen dein nächstes Level zu erreichen. Theorie Einheiten und Übungen am Strand wie Durchtauchtchniken oder erste Turns runden die Praxis im Wasser ab und dank unserer Video Analyse wirst Du noch schneller Fortschritte erzielen.

Die abendliche Yoga-Session konzentriert sich auf das Wiederherstellen Deiner Energie durch das Relaxen Deiner Muskeln und die Beruhigung Deines Geistes nach einem actionreichen Tag.

**Tägliche An- und Abreise** möglich (auch abweichend von unseren ausgeschrieben Daten). Diese Reise ist **kein Gruppenretreat** mit festgelegten Terminen. Fragen Sie gerne Ihren Wunschtermin an.

## Leistungen:

- 7 Übernachtungen in der gebuchten Zimmerkategorie
- Frühstücksbuffet und Lunchpaket
- Frische Früchte und Tee ganztägig
- Freie Nutzung von Pool, Garten, Chill-out-Lounge
- 2x wöchentlich Reinigung
- 1x Handtuchset (Wechsel gegen Gebühr möglich; keine Strandbadetücher!)
- Wifi
- Zuzüglich folgender Leistungen (je nach Programmwahl):
- YOGA AKTIV:
  - 5 Tage Yoga (1,5 Std morgens, 1 Std abends)\*
  - Optional 1 Tag Schnupperkurs Surfen (im Tausch gegen 1 Tag Yoga)
  - Material inklusive
- SURF & YOGA:
  - 5 Tage Surfkurs (2 Std pro Tag vormittags)
  - Transport zum und vom Surfspot
  - Material inklusive
  - 5x Yoga am Abend (1 Std)
- \*Die Yogastunden sind morgens um 8.30 Uhr und nachmittags um 17.30 Uhr angesetzt. Unterrichtssprache Englisch!
- KEINE MINDESTTEILNEHMERZAHL!
- HINWEIS: Am 25.12. und 01.01. finden keine Kurse statt!
- Tägliche An- und Abreise möglich (auch abweichend von unseren ausgeschrieben Daten). Fragen Sie gerne Ihren Wunschtermin an.
- Nicht im Reisepreis enthalten:
  - Flug- und Transferleistungen - weitere Informationen hierzu finden Sie unter "Anreise".
  - Seit 1.3.2019 erhebt der Bezirk Sintra eine Touristen-Steuer auf Übernachtungen aller Touristen ab 13 Jahren (max. 3,- EUR pro Person). Diese ist beim Check-in in bar zu entrichten. Weitere Details zu der Tourismussteuer finden Sie hier.
  - Einen schönen Urlaub – auch während der Corona-Zeit
  - Unsere Partner vor Ort und wir geben alles, um Ihnen auch in dieser außergewöhnlichen Zeit einen erholsamen Urlaub zu ermöglichen.
  - Aktuelle Hinweise zu Einschränkungen in Portugal aufgrund von Corona finden Sie hier!

## zubuchbare Optionen / Ermäßigungen:

YOGA AKTIV	125 €
SURF & YOGA	200 €

## Preis:

