

Surf & Yoga, Portugal - 8 Tage

Yoga & Surfen ...in der kleinen, aber feinen StarPine Lodge - flexible Anreise!

Hier ist Urlaub eine Mischung aus Action, Relaxen, 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.

Surfen

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, Surfetikette 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.

Hinweis: Die Kurse werden auf Englisch unterrichtet.

Tägliche An- und Abreise möglich - auch abweichend von unseren ausgeschriebenen Terminen. Fragen Sie gerne Ihren Wunschtermin an.

Leistungen:

- 7 Übernachtungen in der gebuchten Zimmerkategorie
- Frühstücksbuffet und Lunchpaket
- 5 Tage Surfkurs, 1x 2 Std pro Tag vormittags, 10 Std gesamt
- Transport zum und vom Surfspot
- Material inklusive
- 5x Yoga am Abend (1 Std.) *
- Frische Früchte und Tee ganztägig umsonst
- Freie Nutzung von Pool, Garten, Chill-out-Lounge
- 2x wöchentlich Reinigung
- 1x Handtuchset (Wechsel gegen Gebühr; keine Strandhandtücher)
- Wifi

* Die Yogastunden sind nachmittags um 17.30 Uhr angesetzt (Änderungen vorbehalten).

Unterrichtssprache Englisch!

KEINE MINDESTTEILNEHMERZAHL!

Tägliche An- und Abreise möglich - auch abweichend von unseren ausgeschriebenen Terminen. Fragen Sie gerne Ihren Wunschtermin an.

Nicht im Reisepreis enthalten: Flug- und Transferleistungen - weitere Informationen unter "Anreise".

zubuchbare Optionen / Ermäßigungen:

Zuschlag Zimmer mit privatem Bad	70 €
----------------------------------	------

Preis:

