

# Yoga & Fitness an der Ostsee - 7 Tage

**Fit sein möchte jeder.... und für jeden ist es möglich...im 4\*\*\*\*Strandhotel Baabe!**

Die Insel Rügen ist abwechslungsreich, mit traumhaften Stränden, Dünen und Wäldern, Deichlandschaften, Heide, Hochuferwegen, Fischerdörfern, Kulturdenkmälern und Bäderarchitektur. Die Elemente sind stark und präsent. Das sogenannte Reizklima bestimmen Faktoren wie Salz, UV-Strahlung, Wasser und die stetig frische Brise. Ideale Bedingungen, hier zu jeder Jahreszeit aktive Erholung zu erleben und Kraft zu schöpfen.

Kraft, Ausdauer und Flexibilität stehen auf dem Programm.

In dieser Woche kannst Du es mit Frithjof erleben. Wenn Du fit bist, kannst Du Dich inspirieren lassen. Wenn Du fit werden möchtest, kannst Du Dich fordern und Deine Fitness erweitern. Die starke Präsenz der Elemente schafft optimale Bedingungen für die Praxis von Yoga und Fitness. Waldläufe, Yogakraft, Dehnung am Strand, im Yogaraum, im Wald und in der Heide.

Den genauen Wochenplan erhalten Sie vor Ort, da dieser der Gruppenkonstellation und den Wetterbedingungen angepasst wird.

## Leistungen:

- 6x Übernachtung im Strandhotel Baabe inkl. Frühstücksbuffet
  - 7x 75 Min. Yoga
  - 2x Strand/Waldläufe
  - WLAN
- Yogalehrer: Frithjof Bluhm und Team  
Keine Mindestteilnehmerzahl - Garantierte Durchführung!  
Hinweise:
- Auch für Anfänger geeignet.
  - Ganzjährig immer Sonntag - Freitag buchbar.
  - Alle Yogastunden finden im FX Mayr Zentrum in der Strandstraße 17 statt - ca. 3 Minuten Fußweg vom Strandhotel entfernt. Bei schönem Wetter wird auf der Sonnterrasse des Hauses praktiziert.
- Nicht im Reisepreis enthalten:
- Anreise - weitere Informationen unter "Anreise"
  - ortsübliche Kurtaxe (ganzjährig / EUR 1,50 bis EUR 2,30 pro Person/Tag saisonabhängig)
  - Parkplatznutzung (EUR 6,00 pro Tag) oder Tiefgaragenstellplatz (EUR 9,00 pro Tag). Aufgrund des begrenzten Parkkontingentes empfehlen wir eine frühzeitige Reservierung

## Preis:

