

# Yoga, SPA & Golf Deluxe, Madeira - 8 Tage

... im 5\*\*\*\* Landhaushotel Casa Velha do Palheiro! Tägliche Anreise möglich!

Entspannen Sie in einem alten, englischen Herrenhaus in traumhafter Hanglage mit atemberaubender Aussicht und luxuriösem Ambiente.

In der Casa Velha do Palheiro erwarten Sie private Yogastunden, ausgewählte Massagen und 'unlimited' Golf umgeben von den preisgekrönten Palheiro Gärten. Hier erleben Sie Geschichte, Schönheit und Eleganz vereint.

## Yoga

Surya Namaskara: Ist eine der wichtigsten Yoga-Praktiken und beinhaltet insgesamt 12 Positionen. Im Sanskrit bedeutet surya "Sonne" und namaskara bedeutet "Gruß". Das Praktizieren von Surya Namaskara weckt die körperliche Intelligenz, um Energie direkt aus der Sonne zu beziehen. In der vedischen Tradition symbolisiert die Sonne das Bewusstsein und wurde in der indischen Kultur täglich praktiziert.

Yoga Nidra: Ist ein Bewusstseinszustand zwischen Wachen und Schlafen. Es ist ein Zustand, in dem der Körper völlig entspannt ist. Der Praktizierende erhält leichter Zutritt zu seiner inneren Welt indem er die entsprechenden Instruktionen des Yogalehrers befolgt. Dieser Bewusstseinszustand unterscheidet sich zur Meditation. Yoga Nidra gehört zu den tiefsten Entspannungsmöglichkeiten und wird praktiziert, um Angstsymptome, Kopf-, Brust-, Bauchschmerzen, Schwindel, Herzklopfen und Schwitzen zu lindern.

Sattva Chikitsa enthält Positionen oder "Asanas", die vom Gründer als Sattva Yoga, "Sequencia Madre" oder "Muttersequenz" benannt wurden. Diese Methode wurde speziell für das Gleichgewicht für Körper und Geist entwickelt und beinhaltet auch "Pranayama" - Atemtechniken, Entspannung und Meditation. Durch diese Technik wird der ganze Körper gedehnt und gestreckt. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene können Sattva Chikitsa praktizieren. Der Fokus liegt auf einer besseren Ausrichtung der Körpermitte und fördert somit unser gesamtes Körperbewusstsein.

## Golf & Spa

Das **Palheiro Spa** liegt nur einen kurzen Spaziergang von der Rezeption entfernt und bietet eine Vielzahl an Behandlungen und Schönheitsanwendungen. Zu den Einrichtungen gehören ein beheizter Innen- und Außenpool, ein türkisches Bad und eine Sauna sowie ein Fitnessraum. Desweiteren steht Ihnen ein Allwetter-Tennisplatz nebenan sowie ein Rasen zum Krocket spielen zur Verfügung. Das Hotel grenzt an die berühmten Palheiro Gärten und den **Palheiro Golfplatz** - (18-Loch, Par 72 Meisterschaftsplan) - und bietet privilegierten Zugang für die Gäste der Casa Velha.

## Leistungen:

- 7x Übernachtung inkl. Halbpension in gebuchter Zimmerkategorie
  - 6x 60 Min. Privat Yoga
  - 1x 60 Min. Kalari-Massage
  - 1x 50 Min. Fußreflexzonen-Massage
  - Golf unlimitiert at Palheiro Golf inklusive Shuttle Service, Trolley Nutzung, Lagerung und Reinigung der Ausrüstung
  - Nutzung der SPA Einrichtungen mit beheiztem Innenpool, Dampfbad und Sauna
  - Sportaktivitäten (Tennis, Tischtennis, Billiard, Croquet, Badminton, Fitnessraum)
  - täglicher Bustransfer nach Funchal sowie zum Palheiro Golf Platz
  - Eintritt in die Palheiro Gärten (geöffnet täglich von 9.00-17.30)
  - WiFi in allen öffentlichen Bereichen und in den Zimmern
- Golf Equipment kann vor Ort ausgeliehen werden (Änderungen vorbehalten):
- Buggy - 225EUR/Woche
  - Clubs - 135EUR/Woche
  - Tokens - 30EUR/Woche
- Hinweise:
- Alle Kurse sind in englischer Sprache
  - Am 24.12. bzw. 31.12.2020 ist jeweils ein Gala Menü enthalten (obligatorisch).
- Tägliche Anreise möglich! Fragen Sie gerne Ihren Wunschtermin an - auch abweichend von unseren veröffentlichten Reisetermen.
- Nicht im Reisepreis enthalten:
- Flug und Transfer - weitere Informationen hierzu unter "Anreise"
  - Öko-Steuer 2EUR pro Person/Tag (max. 7 Tage) - zahlbar direkt vor Ort

## Preis:

