

# Yoga & Wandern an der Ostsee - 6 Tage

## Ein bewusst, gesunder Urlaub mit Yoga & Wandern...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, Kraft zu schöpfen, gesund und nachhaltig zu entspannen.

Mit jeweils einer Yogaeinheit täglich (bzw 1x Meditation) bietet Ihnen dieses Angebot die Möglichkeit, aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Gleichzeitig haben Sie den Freiraum, das große Freizeitangebot und die Natur der Insel zu genießen.

Bei den zwei geführten Wanderungen erleben Sie die Vielfältigkeit der Landschaft rund um das Ostseebad Baabe, auf der Halbinsel Mönchgut.

Sie wandern durch die Baaber Heide, an der Ostsee entlang, den Hochuferweg nach Sellin und um den Selliner See nach Moritzdorf, zur Moritzburg.

Auf dem Weg zum Selliner See geht es durch den alten Dorfkern des ursprünglichen Fischerdorfes Baabe, von dort dann weiter zum kleinen Yachthafen, wo Sie mit der Ruderbootfähre nach Moritzdorf übersetzen.

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

## Leistungen:

- 5x Übernachtung im Strandhotel Baabe inkl.Frühstücksbuffet
- 3x Yoga á 75min / 1x Meditation
- 2x Wandern/Nordic Walking
- WLAN

Yogalehrer: Frithjof Bluhm

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 Sonnenterrasse des Haus 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:

