

WELLNESSREISE MIT YOGA NACH POLEN

07. – 13. Juli 2019 / 14. – 20. Juli 2019

Die Reise

Genießen Sie 7 Tage / 6 Nächte Auszeit im Wellness-SPA-Hotel „Afrodyta“. Der Yogakurs bietet Ihnen die Möglichkeit, die Gedanken des Alltags hinter sich zu lassen und den Blick bewusst auf sich selbst zu richten. Um so richtig Kraft zu tanken, nutzen Sie den einzigartigen und besonders vielfältigen SPA-Bereich mit Schwimmbad, Whirlpool, Saunas sowie zahlreichen Massagen und Anwendungen für den ganzen Körper – hier bleiben keine Wünsche offen. Außerdem können Sie im direkt am Hotel gelegenen See unter freiem Himmel schwimmen oder in den Wald spazieren gehen.

Termine und Gebühren

1) So.-Sa. 07.07.19 – 13.07.19 für 400,00 Euro p. P. *

2) So.-Sa. 14.07.19 – 20.07.19 für 400,00 Euro p. P. *

Inklusivleistungen:

- 6 x Übernachtung im DZ mit Vollpension (Frühstücksbuffet, Mittagessen und abends Buffet)
- 6 x Yogakurs am Morgen
- 2 x Bauchmuskeln-Gymnastik am Abend
- Benutzung von: Hallenbad mit Wasserfall und Massagedüsen, Sauna, Finnische Sauna, Dampfbad, Whirlpool, Ruheraum, Fitnessraum
- Reisebegleitung

Gegen Gebühr:

- EZ Zuschlag: pauschal 85 Euro (6 Übernachtungen)
- SPA-Anwendungen sowie weitere Extras
- Fahrradverleih

Mind. Teilnehmerzahl: 8 Personen

* **Jeder Teilnehmer sollte Anwendungen aus den SPA Angeboten i.d.H. von mind. 100 EUR nehmen.** Die Liste der Anwendungen finden Sie [hier](http://www.afrodyta-spa.de/spa/behandlungen) (<http://www.afrodyta-spa.de/spa/behandlungen>).



Das Unterrichtsangebot

Yoga am Morgen ist der ideale Einstieg in den Urlaubstag. Durch die Verbindung von Körperstellungen (Asanas), Atmung und Bewegung wecken wir den spontanen Fluß der Energie. Die Yogaübungen werden mit großer Ruhe und gesammelter Aufmerksamkeit, ohne Schweiß und Anstrengung durchgeführt und führen somit auf sanfte Weise zu Elastizität, Gesundheit, Harmonie und Gelassenheit. Durch die gezielte Wahrnehmung lernen Sie auf Ihren Körper zu hören und ihn richtig zu spüren. Und wenn Sie von der Yogamatte aufstehen, sind Sie bereit, energiegeladen, ruhig und leicht gleichzeitig, Ihren Urlaubstag mit allen Sinnen zu genießen. Ob Anfänger oder Fortgeschritten - die Yogaeinheiten sind für jeden geeignet.

Die Unterkunft

Ośno Lubuskie befindet sich nur wenige Kilometer hinter der deutschen Grenze (Berlin ca. 120 km, Hamburg ca. 400 km) und ist wunderschön am Ufer des Reczynek Sees gelegen. Nur 1 km vom Hotel entfernt befindet sich das Stadtzentrum des kleinen historischen Ortes, dessen mittelalterliche Stadtmauer bis heute erhalten geblieben ist.

Das Hotel mit deutschsprachigem Personal begeistert seine Gäste mit einer einzigartigen Wohlfühl-Atmosphäre. Rezeption, Aufenthaltsraum, Restaurant mit internationaler und regionaler Küche, Bar, Sonnenterrasse mit Seeblick und Grillplatz stehen Ihnen zur Verfügung. Die hell und freundlich eingerichteten Zimmer liegen im Haupt- oder Nebenhaus und verfügen über Dusche, WC, Telefon und Sat.-TV, Internet-Anschluss, z.T. Balkon. Diätküche auf Anfrage möglich. Bewachter und abgeschlossener Parkplatz ist inklusive. Im modernen, neu erbauten Wellness-Center (gegenüber vom Hotel) wird Ihnen ein umfangreiches Wellness-Programm geboten.



Lebuser Land

Lebuser Land hat viele Vorteile für Touristen. Man begegnet hier zahlreichen alten Bauwerken, historischen Denkmälern, sowie Naturschutzgebieten und Landschaftsparks mit interessanten Naturexemplaren. Ein ungeheurer Trumpf der Wojewodschaft sind die über 300 Seen. Das Wasser ist sauber, im Sommer kann man alle **Wassersportarten** ausüben. Wer nach Ziemia Lubuska kommt, findet hier Interessantes zu besichtigen und ruhige, abgelegene Orte, mit einem Wort: ideale Voraussetzungen zur aktiven Erholung.



Fußwanderungen erfordern weder eine besondere Ausrüstung noch Vorbereitung oder ungewöhnliche Fitness. Sie sind eine Erholungsart für alle. Es wurden auch **Fahrradrouten** vorbereitet mit einer Gesamtlänge von über 60 km.

Sonstige Hinweise

- Ich stehe Ihnen immer mit Rat und Tat zur Verfügung und erstelle Ihnen auch gerne ein individuelles Angebot.
- Bitte vorgesehene Anmeldung benutzen. Die Anmeldung kann auch eingescannt per E-Mail verschickt werden.
- Nach der Anmeldung bekommen Sie von mir eine Reisebestätigung.
- Eigenanreise
- Ich helfe gerne bei der Reservierung eines Gruppentickets.
- Die Fahrtkosten mit dem Zug hin und zurück: ca. 40 - 50 EUR abhängig von der Gruppengröße.
- Sie möchten einen längeren oder kürzeren Aufenthalt in diesem Hotel buchen? Gerne organisiere ich das für Sie, sprechen Sie mich einfach an.
- Bitte mitbringen: bequeme Yogakleidung, Wasser/Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk (z.B. Wanderschuhe) für Unternehmungen im Freien, Badebekleidung und Yogamatte (falls vorhanden).
- Die Zimmer stehen am Anreisetag ab 16:00 Uhr zur Verfügung.

Die Reise- und Kursleiterin



Renata Rosik, geb. in Polen, bekam ihr Diplom an der Hochschule der Künste im Modern Dance Department in Amsterdam. Zusätzlich zu ihrer Basisausbildung nutzte sie jede Gelegenheit, um Yoga und Alexandertechnik zu studieren. Nach ihrem Abschluss fuhr sie nach New York, wo sie ihre bisherigen Kenntnisse erweitern konnte. Seitdem unterrichtet sie Tanz und Yoga in Berlin und gibt Workshops in Polen. Sie organisiert die Yogareisen seit 2001. Seit 2003 ist sie Personal Trainerin für **GYROTONIC®**. Im Jahr 2006 hat sie ihr Aufbaustudium im Masterstudiengang "Tourismusmanagement und Regionale Tourismusplanung" an der Freien Universität Berlin absolviert. Von 2008-2013 unterrichtete sie Gesundheitstourismus und Yoga in der Akademie Gesundheitszentrum Blütenhof in Berlin.

Weitere Informationen und Anmeldung

Renata Rosik
Im Dickicht 14
14532 Kleinmachnow

Tel.: 033203-609009
Mobile: 01522-8972384
E-mail: renatac@web.de

Bankverbindung:
IBAN DE30 1007 0024 0835 9291 00
BIC DEUTDE33
Institut Deutsche Bank Berlin
Verwendungszweck Lebuser Land 2019

Anmeldung

Hiermit melde ich mich für folgende Reise an:

- 07.07.2019 – 13.07.2019 Lebuser Land 1
 14.07.2019 – 20.07.2019 Lebuser Land 2

Vorname.....

Nachname.....

Anschrift.....

.....

Tel.:

E-Mail:

- Nach dem Erhalt der Reisebestätigung werde ich den Betrag in Höhe von 30% des Reisepreises als Anzahlung auf das angegebene Konto überweisen.
- Ich habe die beigefügten AGB gelesen und akzeptiere sie.
- Ich willige ein, dass meine oben angegebenen persönliche Daten von Renata Rosik an Dritte weitergegeben werden dürfen, soweit das für die Organisation und Durchführung der von mir gebuchten Reisen erforderlich ist.

Hinweise zum Datenschutz

Ich respektiere Ihre Privatsphäre! Alle bei mir erhobenen Daten werden ausschließlich vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben. Sofern Sie mir persönliche Daten übermitteln, werden diese von mir in größter Sorgfalt aufbewahrt und in keinerlei Art und Weise verwendet, der Sie nicht ausdrücklich zugestimmt haben.

Ich beachte die datenschutzrechtlichen Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes sowie die anderen bereichsspezifischen Bestimmungen zum Datenschutz.

Zur Organisation und Durchführung der von Ihnen gebuchten Reisen ist es gelegentlich erforderlich, dass ich einige oder alle der oben angegebenen persönlichen Daten von Ihnen an Partner vor Ort (z.B. Hotels, Reiseleiter) weitergeben muß. Diese Daten gebe ich mit dem ausdrücklichen Hinweis weiter, dass sie nur im Zusammenhang mit der Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung der Reisen genutzt werden und nicht an Dritte weitergegeben werden dürfen. Mit Ihrer Unterschrift willigen Sie in dieses Verfahren ein.

Sie als Nutzer erhalten auf Antrag Ihrerseits kostenlose Auskunft darüber, welche personenbezogenen Daten über Sie gespeichert wurden. Sofern Ihr Wunsch nicht mit einer gesetzlichen Pflicht zur Aufbewahrung von Daten (z. B. Vorratsdatenspeicherung) kollidiert, haben Sie ein Anrecht auf Berichtigung falscher Daten und auf die Sperrung oder Löschung Ihrer personenbezogenen Daten.

.....
Ort / Datum

.....
Unterschrift