

2. Yoga Reise nach Opatija - 4 Tage

- * Fahrt im modernen Luxusreisebus
- * 3x Übernachtung/Halbpension im 4* "Remisens Premium Grand Hotel Palace" in Opatija
- * Zimmer mit Bad oder Dusche/WC, Sat-TV, Minibar, Safe und Klimaanlage/Heizung
- * Begrüßungsgetränk
- * 1 Getränk zum Abendessen (1/8 Wein, Wasser oder Saft)
- * Benützung von Hallenbad, Fitnessraum und Sauna
- * 6 Yogaeinheiten an allen 4 Tagen mit Katrin Frank



Yoga fördert die Gesundheit, verbessert die Körperhaltung, vertieft die Atmung und erhellt den Geist. Das Bewusstsein wächst, ebenso die innere Ruhe. Yoga verhilft zu gesundem und erholsamem Schlaf. Bewegungen und Haltungen für Koordination, Kraft und Beweglichkeit werden auf die Teilnehmer abgestimmt. Die Yogaeinheiten gestalten sich in einem Wechselspiel von körperlicher An- und Entspannung. Ebenso werden uns Meditation, Pranayama (Atemtechnik) und Chanting (gemeinsames Singen) in diesen Tagen begleiten. Bitte bequeme Kleidung, Yoga-/Gymnastikmatte, Decke, wenn vorhanden (Meditations-) Sitzpolster und Yogablöcke mitbringen! Opatija gilt als einer der ältesten Fremdenverkehrsorte Kroatiens und verzaubert seit über 100 Jahren mit architektonischem Flair aus der Donaumonarchie. Ende des 19. Jahrhunderts wurde Opatija touristisches Ziel des österreichischen und europäischen Hochadels, der Kaiser und der Könige. Das angenehme Klima und die subtropischen Pflanzen, die in den Parkanlagen gehegt werden, tragen auf eine besondere Weise zur Erholung bei.

1. Tag: Kärnten - Opatija; Yogaeinheit

Im modernen Reisebus fahren wir via Laibach und Postojna nach Opatija. Im "Premium Grand Hotel

Palace" beziehen wir unsere stilvollen Zimmer. Bereits nach dem Begrüßungsgetränk ist um 16 Uhr die erste Yogaeinheit geplant: Kennenlernen der Gruppe, Einführung und Vorstellung des Yoga, erste Atemschulungen und Übungssequenz.

2. - 3. Tag: Yogaeinheiten mit Katrin Frank

Täglich stehen zwei Yogatrainings mit unserer Trainerin auf dem Programm. Yogaeinheit am Morgen: Aktivierung von Körper und Geist, Mobilisation der Gelenke und der Wirbelsäule. Atemtechniken (Pranayama) und sanfte körperliche Übungen (Asanas), die sich mit Entspannungsphasen abwechseln. Geführte Meditation/Entspannung/ Körperreise. Yogaeinheit am Abend: Anspannung, Entspannung, wohltuender Schlaf, Pranayama, Asanas, geführte Meditation, Yoga Nidra (Tiefenentspannung). Dazwischen und danach ist ausreichend Zeit

für Wellness und Erholung. Gerne können Sie auch nachmittags Einzelstunden für Yoga und Nuad Thai Yoga (Passives Yoga) mit Katrin Frank buchen.

4. Tag: Opatija; Yogaeinheit - Kärnten

Am Vormittag steht eine Abschlusseinheit mit unserer Yogatrainerin auf dem Programm. Diese besteht aus Pranayama, Asanapraxis, Entspannungsreise sowie einem gemeinsamen Abschluss mit Reflexion der vergangenen Tage. Um die Mittagszeit geht's nach diesem erholsamen Aufenthalt nach Kärnten zurück.

Premium Grand Hotel Palace

Das Remisens Premium Grand Hotel Palace (4*) Opatija, ehemals Remisens Hotel Palace Bellevue versprüht mit seinem historischen Gebäude im Zentrum von Opatija Stil. Das Hotelgebäude ist mit seinem hochwertigen Interieur, den hohen Decken und einem unschlagbaren Blick auf die Adria von seinen 196 Zimmern und Suiten sehr elegant. Der visuell beeindruckende Bau des Hotels ragt erhaben über der Hauptstraße Opatijas empor und stellt mit seiner



Preis:

15.11.2018 - 18.11.2018 - Premium Grand Hotel Palace	
Doppelzimmer Dusche/WC	355 €
Einzelzimmer Dusche/WC	403 €

Silhouette eine echte Sehenswürdigkeit in der Stadt dar.

Ab 2016 wird das Remisens Premium Grand Hotel Palace zu einem Aushängeschild der Hotelmarke Remisens an der Riviera Opatija. Die neuen Investitionen ermöglichen eine gezielte Renovierung der Hotelzimmer und der Gemeinschaftsräume bei gleichzeitiger Erhaltung des dezenten neobarocken Stils. Ferner entsteht im Hause ein neues Wellnesszentrums und das gesamte Serviceangebot wird weiter ausgebaut und qualitativ weiter gesteigert.

Bild und Text: www.liburnia.hr/de/hotel-palace