

Best Agers Yogareise nach Rabac - 4 Tage

- * **Fahrt im modernen Luxusreisebus**
- * **3x Übernachtung/Halbpension im 4* Premium Resort "Hotel und Casa Valamar Sanfior"**
- * **Zimmer mit Bad oder Dusche/WC, Telefon, Sat-TV**
- * **Freie Benützung der Hotel-Poollandschaft**
- * **6 Yogaeinheiten 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 erholsamen 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 wird Meditation, Pranayama (Atemtechnik) und Chanting (gemeinsames Singen) uns in diesen Tagen begleiten! Bitte bequeme Kleidung, Yoga/Gymnastikmatte, Decke, wenn vorhanden (Meditations-) Sitzpolster und Yogablöcke mitbringen!

Yoga kennt kein Alter - diese Reise ist ideal für alle Teilnehmer ab 50 Jahren - Golden Age Yoga ist sanftes Yoga mit Augenmerk auf Mobilisation der Gelenke, Pranayama (Atemtechnik), Meditation und Entspannung.

Die angenehmen Dehnungen laden dazu ein, sich sanft und den eigenen Möglichkeiten entsprechen zu bewegen. Körperhaltungen (Asanas) werden auf die Teilnehmerinnen abgestimmt. Hilfsmittel werden zur Verfügung gestellt!

Früher war Rabac ein kleines Fischerdorf und gehört heute zu den bekanntesten Urlaubsorten Istriens. Rabac ist direkt an einem steilen Hang gebaut, an den sich die vielen Ferienwohnungen und Ferienhäuser reihen und fast alle haben dadurch einen wunderschönen Meerblick. Die schönen Badebuchten und die belebte Uferpromenade werden Sie begeistern und nicht umsonst wird Rabac als die "Perle von Istrien" bezeichnet. Der Nachbarort Labin ist nicht weit von Rabac entfernt und bietet dadurch sehr abwechslungsreiche Möglichkeiten. Diejenigen die sich mehr für Kultur und Geschichte interessieren können im kleinen Zentrum von Labin einiges entdecken und alle anderen können in Rabac wunderbar baden oder einen leckeren Cappuccino an der Uferpromenade trinken. Während der Hauptsaison haben auch jede

Menge gute Restaurants geöffnet, die Sie mit kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnen werden.

In Rabac ist das älteste Bauerbe die Kirche St. Andreas und auf dem Weg nach Vozilici gibt es den bekannten Skulpturenpark Dubrava. Für Kulturbegiertere hat Rabac nicht besonders viel zu bieten, aber dafür der Nebenort Labin (oberhalb am Berg von Rabac). In die am Hang erbaute, sehenswerte Altstadt von Labin kommt man über den großen und schönen angelegten Hauptplatz Titov trg, auch Cerc genannt. Alt-Labin ist voll regem Leben und man kann durch die schmalen Gassen bummeln oder zur Zeit der Marenda in der venezianischen Loggia aus der Mitte des 16. Jahrhunderts sitzen und das lebhaftes Stadtgeschehen auf dem großen Marktplatz beobachten. Nicht weit entfernt umsäumt den Platz eine runde Bastion der Stadtbefestigung, erbaut im gleichen Jahrhundert. An einem Haus prangt aus Mosaik das bestehende Stadtwappen von Labin. Durch das venezianische Stadttor Heiliger Florian (erbaut 1587) neben der Bastion gelangt man in die Altstadt. Auf dem Tor sieht man den venezianischen Löwen und das alte Stadtwappen mit rotem Kreuz und weißem Feld. Links und rechts stehen schöne Bauten wie der Stadtpalast (ist jetzt Museum), das alte Theaterhaus aus dem 17. Jahrhundert, Häuser mit barocker und venezianischer Fassade, einige Patrizierhäuser mit Brunnen und Atrium.

Das neu eröffnete Premium-Resort in Rabac ist ideal für Gäste die einen exklusiven Urlaub verbringen möchten. Das Hotel überrascht mit neu gestalteten Zimmern, mit Balkonen und romantischen Extras; der ruhige Innenhof, die mediterrane Parklandschaft und die Wellnessangebote schaffen das ideale Ambiente für Paare, die eine Auszeit vom Alltag suchen. Der Casa-Bereich bietet Premium-Familienzimmer und eine attraktive Ausstattung: Familien- und Kinderpool, Wasserrutschen, Animation und den Maro Club mit einer Fülle von Outdooraktivitäten.



Preis:

13.04.2019 - 16.04.2019 - 4*Hotel & Casa Valamar Sanfior	
Doppelzimmer Dusche/WC	395 €
Einzelzimmer Dusche/WC	437 €

1. Tag: Kärnten - Rabac

Im modernen Reisebus fahren wir über den Loibl, vorbei an Laibach, Postojna und Opatija nach Rabac. In der modernen Hotelanlage Hotel & Casa Valamar Sanfior schlagen wir unser Quartier für die nächsten drei Nächte auf. Die tolle Hotelanlage bieten natürlich jeden nur erdenklichen Komfort. Um 16:30 Uhr steht eine erste Yoga Einheit am Programm. Vor dem Abendessen kann die Zeit für einen Spaziergang am Meer genutzt werden.

2. und 3. Tag: Yogaeinheiten mit Katrin Frank

Mit dem Sonnengruß starten wir morgens aktiv in den Tag. Im Anschluss findet das gemeinsame Frühstück im Hotel statt. Dann ist Zeit für DICH- Spaziergänge und Stadtbummel, Kaffee trinken am Meer, Entspannung im Spabereich und ein Buch lesen...ganz frei, was DU möchtest!

Am späten Nachmittag findet die zweite Yogaeinheit mit Katrin Frank statt. Mobilisation der Gelenke und Entspannungstechniken, Yoga Nidra und alles für einen guten Schlaf steht hier im Vordergrund! Abendessen im Hotel.

4. Tag: Rabac - Kärnten

Am Vormittag gibt es noch eine Abschlusseinheit mit unserer Yogatrainerin - mit gemeinsamer Abschluss mit Reflexion der vergangenen Tage. Um die Mittagszeit geht's nach einem erholsamen Aufenthalt nach Kärnten zurück.

Bild: Florian Gunzer Photography