



URLAUB IM LICHT

02.-09.10.2024 / 8 Yoga-Wohlfühltage auf Teneriffa für mehr Entspannung im Alltag



Teneriffa, Insel des ewigen Frühlings, ist die größte der Kanareninseln und seit langem für ihr wohltuendes Klima, ihre gute Luft und für die heilenden Kräfte des Vulkangesteins bekannt. Dazu bieten die wirksame Dynamik des atlantischen Ozeans mit seinen warmen Winden, die angenehmen Sonnenstrahlen und die milden Temperaturen optimale Voraussetzungen zum Auftanken unserer Batterien auf einer außergewöhnlichen Yoga-Reise.

Umgeben von diesen kraftvollen Elementen der Natur und ihrer Energie bringen wir dich mit Yoga und Meditation in eine tiefe Verbindung zu dir selbst. Mit sanften und dynamischen Yoga- und Atemübungen, intensiven Meditationen und genügend Zeit für Regeneration und Entspannung tauchst du in die Einheit von Körper, Geist und Seele ein.

Begleitet wird unsere gemeinsame Zeit durch Wanderungen in eindrucksvollen Landschaften, an Steilküsten oder am Teide, dem großen Vulkanberg Teneriffas. Unser Zuhause während dieser Reise ist das direkt am langen hellen Sandstrand der Playa del Médano gelegene Strandhotel Playa Sur Tenerife.

Detailprogramm:

1. Tag: Mi, 02.10.2024 Flug Hamburg - Teneriffa

Transfer zum Hotel, Gruppentreffen und Programmvorstellung. Abends: Komm an, nimm Platz und bleibe - kleine Meditation und Journaling zum Ankommen.

2. Tag: Do, 03.10.2024 Hermano Pedro/El Médano

Morgens: Einstimmen und Aufatmen mit Yoga & Meditation am Strand. Nach der Mittagspause wandern wir durch eine bizarre Tuffsteinlandschaft zur Höhle des heiligen Pedro. Anschließend bummeln wir durch den nahegelegenen Fischerort El Médano, wo wir auch gemeinsam zu Abend essen. Abends: Meditation im Garten zum Ausstimmen des Tages.

3. Tag: Fr, 04.10.2024 Inseltour

Auf dieser Ganztagestour erhalten wir einen ersten Eindruck von der Vielfalt Teneriffas und den erstaunlichen Kontrasten zwischen dem Norden und dem Süden der Insel. Auf Schritt und Tritt begegnen uns kanarische Architektur, Kultur, Geschichte und Tradition. In Candelaria besuchen wir die Basilika und

die Bronzestatuen der Guanchen-Könige. Von dort aus geht es weiter in das kleine Bergstädtchen Icod de los Vinos mit dem berühmten „Drago Milenario“, dem größten Drachenbaum seiner Art weltweit. Am Aussichtspunkt Garachico erfahren wir spannende Fakten zur Geschichte des alten Inselhafens. Danach geht es durch verschiedene Vegetationsstufen mit einzigartigen Landschaften vorbei an riesigen Bananenplantagen und großen Baumheidefeldern ins grüne Orotavatal. Wir beschließen die Tour in Granadilla mit einem landestypischen Abendessen mit Tapas und Mojo-Verkostung.

4. Tag: Sa, 05.10.2024 Ausflug Wandern – Baden – Bootsfahrt Punta de Teno

Frühmorgens bringt uns der Bus in den äußersten Nordwesten der Insel. Auf einem sanft ansteigenden alten Verbindungspfad starten wir kurz hinter Masca in der abgeschiedenen Region des Teno-Gebirges. Hier oben begleiten uns beim Wandern nur das leise Gebimmel der Ziegenglocken und die hoch über uns kreisenden Falken und Kolkraben. Auf der Hochfläche von Teno Alto probieren wir den ausgezeichneten Ziegenkäse dieser Gegend, bevor wir weiter in Richtung Meer hinunterwandern. Am Leuchtturm

von Punta de Teno können wir ein erfrischendes Bad im kristallklaren Atlantik nehmen und unser Picknick in dieser atemberaubenden Kulisse genießen. Anschließend holt uns ein kleines Boot ab und bringt uns entlang der steilen Klippen nach Los Gigantes. Von hier aus geht es mit dem Bus zurück nach El Médano.

5. Tag: So, 06.10.2024

Morgens: Yoga & wohltuende Atemübungen am Strand. Danach Tag zur freien Verfügung. Z.B. für einen Tag am Strand, die nähere Erkundung des benachbarten Naturschutzgebietes Montaña Roja oder für einen Bummel durch die kleinen Gassen im nahegelegenen Fischerort El Médano. Außerdem stehen Janina und Tinuviel als Gesprächspartner zur Verfügung. Abends: Mantra-Meditation am Strand oder im Garten.

6. Tag: Mo, 07.10.2024 Ausflug zum Teide – 4 Vulkane auf einen Streich

Wir starten den Tag mit Yoga am Strand. Nach der Mittagspause holt uns der Bus am Hotel ab und bringt uns zum Teide-Nationalpark. Hier umwandern und erwandern wir auf gut ausgebauten Wegen Vulkane aus der jüngeren Zeit. Hautnah erleben wir mächtige Vulkane in schillernden Farbtönen von Schwarz bis Rot, umgeben vom Grün der Kanaren-Kiefern und dem leuchtenden Blau des Himmels. Neben unglaublichen Motiven und faszinierenden



Lichtspielen erfahren wir viel Wissenswertes über Geologie und Flora und Fauna. Wir haben viel Zeit innezuhalten und die grandiose Natur zu genießen. In der Stille dieser unwirklichen Vulkanlandschaft ist dies der perfekte Ort für unsere Yoga- und Entspannungsübungen. Außerdem erwarten uns auf dieser Tour ein leckeres Picknick und eine Wanderung in den Sonnenuntergang.

7. Tag: Di, 08.10.2024 Ausflug Teide bei Nacht

Tag zur freien Verfügung. Zeit für eigene Unternehmungen, letzte Besorgungen für die Lieben daheim oder für einen leckeren „Barraquito“, eine kanarische Kaffeespezialität. Yoga & Meditation am Strand mit kleinem Abschluss-Ritual.

Abends erwartet uns ein magisches Erlebnis mit einem phantastischen Schauspiel des Himmels und der Sterne. Am Teide beobachten wir in Höhe von 2000 Metern über dem Meeresspiegel den nächtlichen Sternenhimmel. Aufgrund der geringen Lichtverschmutzung leuchten die Sterne hier oben noch heller. Zum Abschluss unserer Reise genießen wir ein fabelhaftes Abendessen im Weingut Reverón.

8. Tag: Mi, 09.10.2024 Rückreise

Nach dem Frühstück Transfer zum Flughafen und Rückreise oder Badeverlängerung.

Programmänderungen vorbehalten

YogiSisters-Reise Teneriffa / Reise-Nr. 5016

Eingeschlossene Leistungen:

- Flug ab/bis Hamburg
- Transfer Flughafen – Hotel – Flughafen
- 8 Tage/7 Nächte im Hotel Playa Sur Tenerife mit Übernachtung/Frühstück
- Doppel- oder Einzelzimmer mit Bad, Telefon, SAT-TV, Mietsafe, Balkon, Meerblick
- Sämtliche Ausflüge inklusive Fahrtkosten, Eintrittsgeldern und Reiseleitung
- Tägliches Yogaprogramm
- Abend-Yoga (je nach Tagesprogramm)
- Geteilte Doppelzimmer auf Anfrage

Reisetermin:

02.10.-09.10.2024

Preis pro Person

Doppelzimmer/Meerblick/Frühstück ab	€ 1.479,--
Einzelzimmerzuschlag	€ 150,--
Verlängerungswoche DZ p/Person:	€ 379,--
Verlängerungswoche EZ p/Person:	€ 529,--

Nicht vergessen:

Sonnenschutz mit hohem LSF, Kamera, feste bequeme Schuhe. Für die Yoga-Workshops: Wasser, kleine Snacks, bequeme Kleidung, Yogamatte.
Für den Strand: Strandmatte oder Strandhandtuch

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Maximalteilnehmerzahl: 20 Personen



Buchung, Beratung & weitere Informationen:

TTS Teneriffa Touristik Service GmbH
Dithmarscher Str. 7 | 22049 Hamburg
T: 040-220 1477 | F: 040-220 14 80
Email: info@tts-touristik.de

Informationen zum Yogaprogramm:

JANINA: 0176 81 15 57 54 janina@yogisisters.de

TINUVIEL: 0157 84 50 99 62 tinuviel@yogisisters.de