

## TENERIFFA - luz del mar

seminare

geniesser



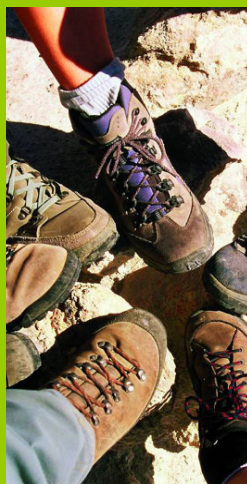
- eine grüne insel mit wohlfühlklima
- spanische lebensart direkt am meer
- wandern im wildromantischen tenogebirge
- mit yoga den tag ausklingen lassen

### LUZ DEL MAR - auf der insel yoga & active auf teneriffa

im grünen norden teneriffas liegt das neue 4-sterne wohlfühlhotel luz del mar. die region isla baja trägt den schmückenden beinamen „el secreto de tenerife“ - das geheimnis von teneriffa. und

in der tat erzählen die grünen berghänge des teno-gebirges, die grossen bananenplantagen und das rauschen des meeres von uralten mysterien, die sie in ihrem urlaub ergründen können. hier sind die kanaren noch ursprünglich und es scheint eine besondere energie zu fließen. spüren sie diese dynamik, wenn

sie durch die grossartige vulkanlandschaft mit ihrer üppigen vegetationsstreifen. das milde klima des nordens ist ideal, um auf entdeckungstour zu gehen! das luz del mar ist in eine liebevoll gestaltete gartenanlage eingebettet, wo die bunte pracht der paradiesvogelblumen mit dem satten grün der palmen konkurriert. inmitten der botanischen vielfalt finden sie einen grosszügigen pool, der dank einer solaranlage stets angenehm temperiert ist. ausserdem laden sie ein jacuzzi und ein meerwasserbecken ein, sich zu erfrischen. vielleicht gönnen sie sich auch eine massage, um ihre muskeln sanft zu lockern, oder sie entspannen im



## mediterrane genussküche



wellness-bereich: mehrere saunen mit ruhezonen, erlebnisduschen und fitnessraum schaffen eine atmosphäre der erholung.

### unterkunft

lassen sie sich vom charme des \*\*\*\*hotels luz del mar verzaubern. getreu der landestypischen architektur verteilen sich einzelne „casas“ terrassenförmig in der anlage. jedes gebäude trägt seinen eigenen spanischen namen und auch die zimmer haben ihren ganz individuellen charakter: mit den werken des künstler marco mehn geschmückt, sorgen die verschiedenen fröhlichen farbtöne für ein wohlfühl-ambiente auf geräumigen 31 qm. ein eigenes bad, eine kitchenette und die klimaanlage umgeben sie mit modernem komfort und von ihrem balkon blicken sie auf die wogen des meeres hinaus.

### verpflegung

morgens stärken sie sich an einem reichhaltigen frühstücksbuffet, auf dem viele frische zutaten aus dem eigenen garten arrangiert sind. am abend geniessen sie ein 3-gängiges menu, auf wunsch in einer vegetarischen variante.

### anreise

ab fast allen deutschen flughäfen bieten wir ihnen charterflüge nach teneriffa nord oder süd an. von dort organisieren wir gerne einen mietwagen oder einen taxitransfer für sie.

### aktivitäten

morgens strahlt die sonne durch eine gläserne kuppel in den übungsraum hinein und stimmt sie auf einen aktiven tag ein. langsam erwachen ihr körper und geist mit wohltuenden bewegungen, angeleitet von erfahrenen yoga- oder qi gong-lehrenden. wenn es sie danach in die freie natur hinaus zieht, haben sie vielfältige möglichkeiten aktiv zu sein: nordic walking, mountainbiken und natürlich wandern.

die insel lässt sich hervorragend zu fuss erkunden. unmittelbar vom hotel luz del mar wandern sie auf einem gut begehbaren pfad entlang der küste, vorbei an bizarren felsformationen, um die kraft des meeres und die gesunde luft zu atmen. die brandung des ozeans ist das einzige geräusch, das ihren weg begleitet. an kleinen felsbuchten mit ihren typischen lavastränden können sie immer wieder die füsse in das glasklare wasser des atlantiks eintauchen.

### individuell unterwegs

wenn sie die insel in ihrer ganzen schönheit kennen lernen möchten, können sie direkt vor ort im luz del mar spannende touren buchen, entweder zusätzlich zum neue wegeprogramm oder als verlängerung. besteigen sie den spektakulären berg teide, erforschen sie die höhen von san marcos oder die bekannte masca schlucht. beim whale watching einem sanften meeresriesen zu begegnen oder mit dem kajak über das wasser zu gleiten sind erlebnisse, die noch lange in ihnen nachklingen werden.







## jahresübersicht 2010

**fülle  
ursprüng-  
licher  
natur**

reisenr	datum	thema	leitung	euro
362.TLM.01	27.03.-03.04.	yoga - die freude des augenblicks	kristin-sybill grosse	995
363.TLM.01	08.05.-15.05.	yoga , wandern & naturerfahrung	barbara na- gel	995
497.TLM.01	16.10.-23.10.	yoga & meditati- on	albert den- nerwaldt	995
363.TLM.02	06.11.-13.11.	yoga , wandern & naturerfahrung	barbara na- gel	995
365.TLM.01	18.12.-25.12.	yoga, atmung & meditation	sabine brog- hammer	1049
196.TLM.01	02.01.- 09.01.11	achtsamkeit & yoga	edelweis robles diaz	1049

### eingeschlossenen leistungen

- gebuchter ferienkurs
- tägliche gruppenbetreuung durch die seminarleitung
- hausprogramm
- begrüßungstreffen
- unterkunft im ½ doppelzimmer (34 qm) mit eigenem bad/wc, balkon oder terrasse
- halbpension
- benutzung der wellness-anlage
- infopaket

### teilnehmer/innenzahl:

mindestens: 8, höchstens: 10

### zusatzleistungen

- einzelzimmer (dz zur alleinnutzung) € 175
- buchungspauschale 25
- irrtum & preisänderung möglich.



## detailinfos seminare

### YOGA - die freude des augenblicks entdecken

27.03.-03.04.10 | reiseNr: 362.TLM.01  
preis € 995

das „hier und jetzt“, die fähigkeit im augenblick zu leben, ist ein schlüssel zum glück. je mehr es gelingt, im moment zu sein, umso mehr freude und leichtigkeit sind im leben. yoga lenkt den fokus

auf die achtsamkeit, macht die wahrnehmung des moments erfahrbar und führt zu kreativität, kraft und gelassenheit. indem sie ihren körper, ihre gedanken, gefühle und den atem beobachten, spüren sie den kontakt nach innen. auf sanfte, sehr bewusste art und weise, die sich an den eigenen möglichkeiten orientiert, verschmelzen atem und bewegung miteinander und öffnen den raum für neue erfahrungen im jetzt. es wird leicht, den geist auszurichten, ihn still werden zu lassen und ganz in den gegenwärtigen augenblick einzutauchen.

**kristin-sybill grosse**, yogalehrerin bdy/eyu und körpertherapeutin. schülerin von a. trökes. unterrichtet sanftes, im atemrhythmus fliessendes hatha yoga angelehnt an viniyoga und yoga-flow. die achtsame wahrnehmung in bewegung und stille steht im mittelpunkt.

### YOGA , WANDERN & NATURERFAHRUNG

08.05.-15.05.10 | reiseNr: 363.TLM.01  
06.11.-13.11.10 | reiseNr: 363.TLM.02  
preis € 995

ein ausgewogenes yoga-programm trägt morgens und abends dazu bei, dass sie einen entspannten abstand zum alltag gewinnen. morgens stehen übungen im vordergrund, die flexibilität, dehnung und vitalisie-



rung betonen. abends liegt der schwerpunkt auf entspannung und ausgleich. zwischendurch ist zeit, die natur und die insel zu geniessen, sei es beim sonnenbaden oder beim wandern. der grüne norden lädt sie zum wandern und verweilen ein. dadurch erreichen sie ein „inneres zur-ruhe-kommen“ und ein nachhaltiger erholungseffekt kann sich einstellen.

**barbara nagel**, yogalehrerin bdy/eyu, gruppen- und einzelunterricht in eigener praxis sozialpädagogin und ayurvedausbildung. sie leitet die reisen selbstständig, professionell, mit leidenschaft und fachlicher kompetenz.

### YOGA & MEDITATION - freude & energie gewinnen

16.10.-23.10.10 | reiseNr: 363.TLM.01  
preis € 995

die schönheit und die leichtigkeit der umgebenden natur inspirieren und laden sie ein, innezuhalten, in den eigenen körper und geist zu lauschen. sie haben sehr viele möglichkeit, sich in eine positive energie, leichtigkeit und freude zu führen. die stabilität und funktion ihres körpers sind abhängig von einem guten zusammenspiel zwischen bewegungsapparat, atem und geist. sie selbst können viel verbessern durch, gesunde ernährung, richtige atmung, passende yogaübungen, viel bewegung, eine anregende lebensweise und entspannung. sich dem lebensfluss hingeben, und dabei dem eigenen inneren fluss folgen, feiern wir gemeinsam im freien tanz. mit diesen erfahrungen fällt es leicht, die neuen erkenntnisse zu hause in den alltag einfließen zu lassen.

**albert dennenwaldt**, ärztlich geprüfter yogalehrer bdy/eyu, schüler von r. sriram in der tradition von krishnamacharya, 30-jährige meditationserfahrung, leiter des forums für business yoga in münchen. beim yogaunterricht berührt er durch freude die herzen der menschen.





## YOGA, ATMUNG & MEDITATION - zurück zur stille

18.12.-25.12.10 | reiseNr: 365.TLM.01  
preis € 1045

naturstrände, meer, mediterranes flair ... an diesem wundervollen platz der ruhe verbinden sie yoga, atemübungen und meditation mit sich und ihrer kraft des herzens. angestaute gefühle, stress und sorgen werden achtsam und liebevoll gelöst, damit sie mit neuer lebensenergie ihren weg beschreiben können.

**sabine broghammer.** seit 15 jahren gehört ihr herz dem yoga; yoga ist immer da. sie praktiziert hatha yoga, kriya yoga, aranja yoga und meditation. qualifizierte ausbildung zur yoga-lehrerin und ayurveda-therapeutin in asien und deutschland.

## ACHTSAMKEIT & YOGA – in der lebensfreude heimisch werden

02.01.-09.01.11 | reiseNr: 496.TLM.01  
preis € 1045

„in jedem anfang wohnt ein zauber inne, der dich beschützt und der dir hilft zu leben ...“ (hesse)

machen sie lebensfreude zu ihrem leitbild im neuen jahr! freude entsteht unter anderem als ergebnis eines friedvollen, ruhigen körpers. nutzen sie die tiefgreifende kraft der hatha yoga-praxis, tauchen sie ein in die pulsierende, innige erfahrungs- und energieebene, die ihnen die atemachtsamkeit schenkt, und bereiten sie den boden vor, damit sie freude ernten, auch später im alltag. diese woche erlaubt ihnen in wunderbarer natur entschleunigung, die entfaltung schlummernder lebendigkeit durch das landen im gegenwärtigen



augenblick. bringen sie auch freude mit an improvisierter, spielerischer gewahrseinsübungen mit stimme, klang und tanz.

**edelweis robles diaz,** yogalehrerin (bdy/eyu/ggf), mbsr kursleiterin nach jon kabat zinn, meditation in vipassana/ yogatradition /grüne tara, stimmarbeit nach roy hart.

