

TENERIFFA | SPANIEN - jardín mariposa - ein ort der kraft - inspiriert von der mystischen macht der vulkane



„wende Dein gesicht der sonne zu, dann fallen die schatten hinter Dich“ (china)

ein reiseangebot der partnerfirma
von andersreisen – *kreativ*



traumhafte lage

ein haus auf den klippen, hoch über den wellen des ozeans, eine einladung den blick in die weite zu richten... entfalten Sie Ihre flügel wie die schmetterlinge im garten des "jardín mariposa", Ihrem ferienzentrum auf teneriffa. hier finden Sie eine stätte der kraft und energie, inspiriert von der mystischen macht der vulkane. das haus liegt in traumhafter alleinlage an der imposanten steilküste des nordens. Sie sind umgeben vom rauschen des atlantiks und der üppigen vegetation. erfreuen Sie sich an der sicht auf das weite meer und auf die naturbelassene bergwelt des pico del teide, dem höchsten berg spaniens.

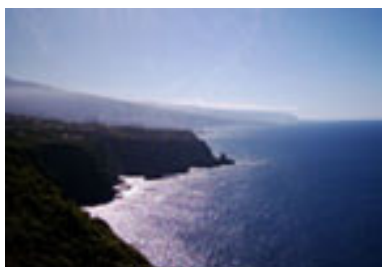
schon wenn Sie die anlage betreten, tauchen Sie ein in ein kleines paradies. lauschen Sie den klängen der natur, entspannen Sie und je nach Ihrem empfinden gibt es raum für stille und rückzug oder für den austausch mit anderen gästen. so kann jeder einzelne seinen urlaub ganz nach seinen individuellen und spontanen bedürfnissen gestalten.

die tanztherapeutin petra klein leitet diesen besonderen ort zusammen mit Ihrem team. sie hat auch den inspirierenden "jardín de la vida – garten des lebens" geschaffen. ein rundgang mit 20 thematischen stationen erwartet Sie, an denen Sie innehalten oder Ihren gedanken und emotionen freien lauf lassen können. in dem subtropischen gartenparadies gedeihen exotische pflanzen: palmen, kakteen, bougainvilleas, oleander, jasmin, kakis, orangen, weinreben

...

die insel des ewigen frühlings

Ihr seminar findet in einem grossen sonnendurchfluteten raum direkt über dem atlantik statt – atemberaubende blicke tun sich auf. da das klima das ganze jahr angenehm mild ist, üben Sie auch unter freiem himmel. in Ihrer freizeit werden Sie den schönen pool mit sonnenterrasse & die sauna mit massageraum schätzen. helle aufenthaltsräume, schattige sitzecken sowie eine bibliothek laden zum lesen ein. die insel lässt sich hervorragend zu fuss erkunden. geniessen Sie die einzigartige landschaft auf einer wanderung am meer, in den wäldern oder auch in dem faszinierenden vulkangebiet. besonders sehenswert





sind die cañadas del teide, die masca-schlucht, das orotavatal und das anaga-gebirge. im nahen zentrum der nordküste, puerto de la cruz, baden am playa jardín, einem bezaubernden strand unter palmen, oder in den berühmten, meereschwimmbädern "los martiánez", angelegt von césar manrique.

"erst wenn wir uns selbst zum strahlen bringen, können wir auch in anderen menschen das licht entzünden." (petra klein)

unterkunft:

die sehr persönliche ferienanlage verfügt über einzel- & doppelzimmer sowie appartements mit separatem schlafzimmer & küche. alle zimmer sind individuell mit viel liebe fürs detail eingerichtet und haben meist meerblick, terrasse/balkon, dusche/wc, telefon, radio/kassettenrecorder. die einzelnen wohnheiten sind mit besonderem charme in die terrassenförmig angelegte gartenanlage eingebettet.

verpflegung:

morgens stärken Sie sich an einem reichhaltigen frühstücksbuffet, das mit vielen frischen zutaten des eigenen gartens zubereitet ist. in unserem arrangement ist auch das dreigängige vegetarische abendessen enthalten, gesund und köstlich! in einer kaffee- & teeküche können Sie sich tagsüber jederzeit frei bedienen.

anreise:

ab fast allen deutschen flughäfen bieten wir Ihnen günstige charterflüge nach teneriffa nord oder süd. von dort organisieren wir Ihnen einen günstigen leihwagen einen oder transfer zum zentrum.

jahresübericht seminare

reiseNr	datum	thema	kursleitung	preis euro
W1.1	07.02. - 14.02.	taiji – qigong	amin fischwenger	899.00
W2.1	14.02. - 21.02.	yoga	loni karl	899.00
W3.1	28.02. - 07.03.	sonne, mond & berge - wandern & yoga	christine papen-dieck	899.00
W4.1	07.03. - 14.03.	yoga und wandern		899.00
W5.1	28.11. - 05.12.	luna yoga	annja dubau	955.00
W6.1	05.12. - 12.12.	wandern und yoga	adelheid ohlig	955.00
W7.1	12.12. - 19.12.	yoga und natur	barbara nagel astrid geske-reichl	899.00

zusatzleistungen

▪ verlängerungswoche	euro 340.00
▪ EZ doppelzimmer als einzelzimmer m. eigener du/wc	125.00
▪ EZ mit geteilter du/wc an der sonnenterrasse	95.00
▪ EZ mit geteilter du/wc	50.00
▪ buchungspauschale	25.00

leistungen

- seminarprogramm
- übernachtung im halben doppelzimmer mit eigener dusche/wc
- vegetarische vollpension
- frisches quellwasser, tee und kaffee
- preisänderung, kurswechsel & irrtum vorbehalten.

- teilnehmer/innenzahl: mindestens: 6, höchstens: 20





detailinfos zu den seminaren

taiji – qigong: „fliegender weisser kranich“ - wirbelsäule und beweglichkeit

armin fischwenger lehrtrainer nach 10-jähriger ausbildung bei der taiji & qigong gesellschaft österreich. traditionelles qigong und taiji quan sowie gesundheitsmanagement für unternehmen. mein motto für : „mehr lebenskraft für ein glückliches leben“.

bewegungen aus der gesundheits-tradition des shaolin-klosters aktivieren und entspannen sie gleichzeitig. bei regelmässigem üben erhöht sich ihre beweglichkeit im rumpf & in den armen. ihre frei gewordene lebensenergie steht ihnen nun zu ihrer freien verfügung. im qigong-unterricht erfahren sie, wie sie mit ihrer atmung & vitalkraft, mit geist & konzentration die wirkung der übungen erhöhen können. im qigong stehen entspannung sowie die freude an leichten, natürlichen bewegungen im vordergrund. „der fliegende weisse kranich aus shaolin“ ist ideal für qigong-einsteiger und alle diejenigen, die an leichter & müheloser bewegung als auch optimierten bewegungsabläufen - etwa in sportlicher anwendung - interessiert sind.

07.02. - 14.02.2009 | reiseNr: W1.1 | preis euro 899.00



yoga - entspannen, loslassen und kraft schöpfen

loni karl begeisterte yogalehrerin (bdy/eyu) mit eigener schule. unterrichtet in der tradition von selva-rajana yesudian und sanftes, atemororientiertes hatha-yoga in der tradition von t.k.v. desikachar. ausbildung in kum nye-massage (tibetische heilmassage).

inspiriert von der schönheit der natur geniessen wir bewusst die fülle des lebens, die wir in der hektik des alltags oft nicht wahrnehmen. die kraftvollen morgenstunden stimmen uns mit einfachen rhythmischen ganzkörper-selbstmassagen und stärkendem hatha-yoga auf den tag ein. in der atem-achtsamkeit erspüren wir wieder unseren natürlichen lebensrhythmus, der uns in unsere mitte führt. die ferienwoche schenkt viel raum für individuelle freizeit, für gespräche, austausch und vor allem für das „kostbare süsse nichtstun“. die abende geniessen wir mit entspannenden yoga-übungen, tönen, mantra-singen, yoga-nidra (tiefenentspannung) und meditation. spirituelle einsichten verpackt in unterhaltsame „gute-nacht-geschichten“ schenken neue lebensimpulse.

14.02. - 21.02.2009 | reiseNr: W2.1 | preis euro 899.00



"sonne, mond und berge" wandern und yoga

christine papendieck yogalehrerin (viniyoga), mantren- sängerin, stimmtrainerin, feng shui-beraterin in nürnberg. fortbildungen in indien, seit 15 jahren seminare und einzeltrainings.

dieser besondere ort lässt uns bewusst werden, dass jeder tag in unserem leben ein geschenk ist. mit dem sonnengruss nach krishnamacharya und einer sonnenmeditation begrüssen wir den tag. wir beleben unsere sinne und aktivieren unseren körper. anschliessend geniessen wir das frühstücksbuffet. tagsüber gibt es die möglichkeit am pool zu entspannen oder wandernd die umgebung zu erkunden. wir beschliessen den tag mit einem gruss an den mond, sanften übungen zur entspannung, um so den tag in ruhe ausklingen zu lassen. gestärkt und ausgeglichen wandern wir so in unserem eigenen „garten des lebens“. „wende Dein gesicht der sonne zu, dann fallen die schatten hinter dich“ (china)

28.02. - 07.03.2009 | reiseNr: W3.1 | preis euro 899.00



yoga und wandern

annja dubau st yogalehrerin (byv) und wanderführerin (dav). ihre lebensfrohe ausstrahlung spiegelt sich in ihrem unterricht wieder, der manchmal fordernd, stets motivierend, aber auch sehr entspannend ist. sie unterrichtet mit leidenschaft hatha- und power yoga.

yoga und wandern, eine faszinierende kombination, die nachhaltig auf körper, geist und seele wirkt. die wanderungen führen uns durch eine bizarre, noch sehr ursprüngliche landschaft, mit blick auf das meer und die bergwelt. dort gewinnen wir abstand von hektik, lärm und den belastungen des alltags. die gedanken kommen zur ruhe und die schönheit der natur öffnet das herz. atemübungen (pranayama) erhöhen das energieniveau im körper, reinigen die atemwege und beruhigen. die körperübungen (asanas) dehnen sanft die durch das wandern gestärkte muskulatur. entspannungstechniken (savasana), phantasie-reisen und me-





ditionation helfen gegen verspannungen und bauen stress ab. die ruhe der natur kann auf alle sinne wirken.

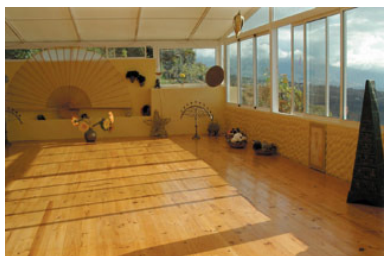
07.03. - 14.03.2009 | reiseNr: W4.1 | preis euro 899.00

luna yoga - schmetterlinge schenken schönheit

adelheid ohlig arbeitete als dolmetscherin und journalistin in aller welt und entwickelte luna yoga vor dem hintergrund ihrer ausbildungen in yoga und modernen körpertherapien. autorin zahlreicher bücher und zeitschriftenveröffentlichungen.

in warmen gefilden zu üben macht grosse freude. der schmetterling – spanisch mariposa – ist eine der klassischen luna yoga-übungen mit wohltuender wirkung auf unsere gesundheit. luna yoga-haltungen und -bewegungen begünstigen geschmeidigkeit und kraft und vertiefen die atmung. meditationen führen in die stille, lehren gelassenheit und gleichmut. luna yoga-übungen passen sich individuell den ausführenden menschen an und tragen so zur gesunderhaltung bei. luna yoga kann heilsam und stärkend sein, es wirkt im besonderen auf die inneren organe sowie das nervensystem. lebenslust und freude werden geweckt und gefördert. körper, geist und seele werden als einheit erfahren.

28.11. - 05.12.2009 | reiseNr: W5.1 | preis euro 955.00



wandern und yoga

barbara nagel yogalehrerin bdy /eyu, unterrichtet seit 20 jahren yoga. ausbildung im indischen tanz und ayurveda, derzeit schülerin von sriram. leitet seit vielen jahren neue wege-seminare.

ein ausgewogenes yoga-programm trägt morgens und abends dazu bei, einen entspannten abstand zum alltag zu gewinnen sowie neue kraft und vitalität zu schöpfen. morgens stehen übungen im vordergrund, die flexibilität, dehnung und vitalisierung betonen. abends liegt der schwerpunkt auf entspannung und ausgleich. zwischendurch ist zeit, die natur und der insel zu geniessen, sei es beim sonnenbaden oder beim wandern. der grüne norden lädt zum wandern und verweilen ein. dies lässt sich hervorragend mit yoga verbinden. dadurch wird eine innere ruhe erreicht und ein nachhaltiger erholungseffekt kann sich einstellen.

05.12. - 12.12.2009 | reiseNr: W6.1 | preis euro 955.00



yoga und natur

astrid geske-reichl yogalehrerin ggf/bdy/eyu. fortbildungen in nlp, systemische beratung, hypnotherapie. 10 jahre fortbildungen in yoga bei leopoldo chariarse. seit 1990 tätig an einer beratungsstelle, seit 1996 kurse als yogalehrerin.

wandernd und betrachtend erleben wir die energie der natur, das zusammenspiel der elemente auf beeindruckende weise: die kraft von feuer, erde, wasser und luft. der hatha-yoga lehrt, dass wir teil dieser energien sind, zu denen wir zugang gewinnen, wenn wir die achtsamkeit nach innen richten. wir beginnen den tag mit körperhaltungen (asanas), die den körper beleben und kräftigen. durch übungen zur bewussten erfahrung und lenkung des atems (pranayamas) erfahren wir den zusammenhang zwischen atem und energie. meditierend richten wir die wahrnehmung auf die energiezentren (chakras), die mit den elementen in verbindung stehen. die energieströme werden harmonisiert und führen zu ruhe und klarheit.

12.12. - 19.12.2009 | reiseNr: W7.1 | preis euro 899.00

