

Begleitete Sonderreise mit Entspannung und Bewegung auf Mallorca

05.10. – 12.10.2027



Flug ab/bis Hannover
Hipotels Bahia Cala Millor
Halbpension inkl. Transfer im Zielgebiet

Preis pro Person im DZ	ab Euro 1.165,00
Preis pro Person im EZ	ab Euro 1.423,00

Bereits inklusive Kompaktkurs
"Naturraum Autogenes Training"
im Wert von Euro 180,-- pro Person

voraussichtliche Flugzeiten:
05.10.27 Hannover – Palma 06.10h – 08.45h
12.10.27 Palma – Hannover 17.40h – 20.20h

„Einfach einmal durchatmen und die Seele baumeln lassen“

Für den kommenden Herbst hat das Nienburger Reisebüro in Zusammenarbeit mit der Entspannungstrainerin Frau Heike Albers-Germer eine besondere Reise für Sie nach Mallorca geplant.

Das Hotel „Hipotels Bahia Cala Millor“ bietet erholsamen Urlaub für Sonnen- und Strandbegeisterte gleichermaßen.

Es liegt in direkter Lage zum Naturschutzgebiet Punta de n`Amer und etwa 50m vom langen Sandstrand entfernt.

Transferzeit vom Flughafen: ca. 90 Minuten.

Jeden Morgen haben Sie die Möglichkeit am Strand den Tag mit einer angeleiteten Übungsreihe aus dem **Indian Balance** (Indigenes Heil-Yoga) zu begrüßen. „Den Körper Bewegen, während die Seele Ausruht!“, dieser Satz beschreibt das indigene Lebensgefühl und ist das Herz von Indian Balance sowohl in der Aktion wie auch in der meditativen Entspannung. Das ganzheitliche Körper-Geist-Seele Programm ist für alle Altersgruppen geeignet. Der Körper wird mit kraftvollen, ausdrucksstarken Bewegungen, die mit sanfter und innerer Balance fördernden Techniken verbunden sind, funktionell und mental ausgerichtet. Die spezielle Kahuna Atemtechnik (Bauch-Atemtechnik) führt zu einer Entspannung des Brust- und Bauchraumes, Emotionen werden ausgeglichen und ihre Intuition wird geweckt.

Nach einem ausgiebigen Frühstück trifft sich die Gruppe dann, ebenfalls in der Natur, um die Basiselemente des **Autogenen Trainings (AT)** zu erlernen. Das AT ist eine klassische und auf die Wirkweise gut evaluierte Entspannungstechnik. Mit dieser Technik erwerben Sie die Fähigkeit, sich selbst in einen Entspannungszustand zu versetzen. Sie erfahren Erholung, können Ihren Akku aufladen, die eigene Leistungsfähigkeit steigern und die Schlafqualität verbessern. - Im Kurs wird darüber hinaus, Basiswissen über die natürlichen Körpersysteme „Stress und Entspannung“ aufgezeigt. Als Teilnehmende lernen Sie Ihre Schwierigkeiten und Kompetenzen im Umgang mit den täglichen Herausforderungen kennen und entwickeln Strategien ausgewogen damit umzugehen. Atem und Achtsamkeitsübungen in der wunderbaren Natur der Insel machen den Kurs zusätzlich zu einem entspannten Erlebnis.

Alle erlernten Elemente werden so vermittelt, dass Sie diese zu Hause leicht in ihren Alltag integrieren können und eine nachhaltige Wirkung gewährleistet ist.

An einem Tag wird eine längere Achtsamkeitswanderung, inkl. der Übungseinheit AT, angeboten.

Neben den Kursangeboten steht Ihnen natürlich auch ausreichend freie Zeit zur Verfügung, die Sie für individuelle Aktivitäten und die Erkundung der Insel nutzen können.

Die finale Teilnahmebescheinigung können Sie bei Ihrer Krankenkasse einreichen, da der Kurs als Präventionskurs im Wert von Euro 135,00 anerkannt ist und Sie somit die Kursgebühr anteilig erstattet bekommen können. (kassenindividuell, bis ca. max. 80%)

Inkludierte Leistungen:

- Flug ab/bis Hannover nach Palma de Mallorca
- Transfer Flughafen – Hotel – Flughafen
- 7 Nächte im Doppel-/oder Einzelzimmer im Hipotels Bahia Cala Millor mit Halbpension
- Veranstalter dieser Reise: TUI Deutschland GmbH

Zusätzlich im Paket Autogenes Training im Wert von Euro 180,-- pro Person inkludiert:

- Kursleitung durch Heike Albers-Germer
Natur- Coach und Entspannungstrainerin
(www.hof-am-krähenmoor.jimdo.com)
 - täglich vor dem Frühstück ca. 30 Minuten Yoga,
"Indian Balance Nature" am Strand
 - über die Woche verteilt 10 Stunden Kompaktkurs
"Naturraum Autogenes Training", Grundlagenkurs,
als Präventionskurs anerkannt
 - Organisation der genannten Aktivitäten
 - Informationsabend vor der Reise
- Das Paket Autogenes Training muss obligatorisch dazugebucht werden!

Mindestteilnehmerzahl: 14 Personen

BERATUNG UND BUCHUNG:

DERPART

Nienburger Reisebüro
Lange Str. 74
31582 Nienburg/Weser

Tel:05021-91880

nienburgerreise@derpart.com

DERPART

ReiseCenter
Lange Str. 12
31592 Stolzenau

05761-92070

reisecenter@derpart.com