



Oben: Parkanlage des Hotels Vihula Manor

YOGAFERIEN EINE REISE ZU SICH SELBST

REISEDATUM: 13. – 18.05.2012 & 23. – 28.09.2012

Nur 40 Kilometer von Tallinn entfernt, erstreckt sich ein 650 km² grosses Naturparadies - der Lahemaa Nationalpark. Im Norden ist der Park von der buchtenreichen Steilküste des Finnischen Meerbusens begrenzt, im Landesinnern dehnt sich eine Landschaft von Gewässern, Wäldern und Hügeln aus. Der perfekte Ort für Sie, um zur Ruhe zu kommen und sich mit dem Einklang der Natur der Welt des Yoga zu widmen.

Kira Reisen unternimmt mit Eve Eichenberger, einer ausgebildeten Sport- und Yogalehrerin, eine Reise in die Natur Estlands und möchte Ihnen die Gelegenheit bieten, sich in einem wunderschönen Ambiente, Ruhe und Entspannung zu gönnen.

1. Tag

Flug via Helsinki nach Tallinn. Transfer in den Lahemaa Nationalpark. Zimmerbezug und gemeinsames Nachtessen. (A)

2. – 5. Tag

Der Morgen beginnt für Sie mit zwei Stunden Yoga und anschliessendem spätem Frühstück. Danach steht Ihnen der Tag, bis zum frühen Abend, zur freien Verfügung. Die stilvolle Hotelanlage liegt in einer wunderbaren Umgebung. Zur aktiven Erholung in der Natur stehen diverse Freizeitangebote wie wandern oder Fahrrad fahren zur Verfügung. Aber auch das hoteleigene ECO-Spa kann Ihnen höchste Entspannung bieten. Gegen den frühen Abend finden Sie sich wieder in der Gruppe ein und entspannen sich nochmals bei zwei Stunden Yoga. Anschliessend wird gemeinsam zu Abend gegessen. (F, A)

6. Tag

Transfer nach Tallinn und Rückflug via Helsinki in die Schweiz. (F)

Fakultativer Ausflug am 4. Tag

Lernen Sie bei einem Ausflug nach Tallinn die Hauptstadt von Estland kennen. Schlendern Sie durch die engen Gassen der wunderschönen Hauptstadt, besichtigen Sie das imposante Rathaus und lassen Sie sich vom Charme der estnischen Hauptstädter verzaubern.

Yoga

Für diese Themenreise sind keine Vorkenntnisse im Yoga erforderlich. Fortgeschrittene kommen jedoch auch auf Ihre Kosten. Zweimal zwei Stunden am Tag üben wir uns in Atemtechniken, konzentrieren uns auf unser Körperbewusstsein und unseren Geist. Wir üben uns in mentaler Präsenz und finden in der Meditation eine Ruhe und Verbundenheit mit uns selbst. Yoga ist eine Reise nach innen. An diesem wunderschönen naturverbundenen Ort, können die Übungen nachwirken und ihren kraftvollen Effekt vollumfänglich entfalten.



Mitglied der Knecht Reisegruppe



Oben links: Parkanlage des Hotels Vihula Manor
Oben rechts: Küste des Lahemaa Nationalparks



Hotel Vihula Manor, Lahemaa Nationalpark

★★★★

Im Herzen des Lahemaa Nationalparks und in Gehdistanz vom Finnischen Golf entfernt, befindet sich das Vier-Sterne Haus Vihula Manor. Inmitten einer grossen Parkanlage, direkt am Mustoja-Fluss, liegen die wunderschön renovierten Gebäude aus dem 16. Jahrhundert. Die Superior-Zimmer verfügen alle über Internetanschluss, Satelliten-TV und Safe.

PREIS UND LEISTUNGEN

Der Preis pro Person von **CHF 1590.-** beinhaltet folgende Leistungen:

- Flug mit Finnair ab/bis Zürich via Helsinki in der N-Klasse
- Aktuelle Flughafentaxen (CHF 174.- / Stand Dezember 2011)
- 5 Übernachtungen im Doppelzimmer Superior im 4*-Hotel Vihula Manor
- Halbpension (Buffet)
- Transfers gemäss Programm
- Kira-Reiseleitung ab/bis Zürich in Begleitung von Yoga-Lehrerin Eve Eichenberger
- 2x 2 Stunden Yoga pro Tag
- Reisedokumentation

im Preis nicht inbegriffen:

- Einzelzimmer für **CHF 305.- pro Person**
- Ausflug nach Tallin für **CHF 172.- pro Person**
- Getränke
- persönliche Auslagen
- Versicherungen

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

REISELEITUNG

Ihre Reiseleitung, Eve Eichenberger



Die Themenreise wird von Frau Eve Eichenberger begleitet. Nach ihrem Universitätsabschluss in Sprachen und Sport, verbrachte sie mehrere Jahre in Asien, wo sie mit Yogis lebte und bei verschiedenen Yogalehrern studierte. Heute unterrichtet sie

mit viel Engagement Hatha Yoga an der Universität Zürich und bietet während den Sommermonaten Yoga Aktivferien in den italienischen Alpen an.

Einreisebestimmungen: Schweizer Bürger benötigen für die Einreise nach Estland eine gültige Identitätskarte oder einen gültigen Reisepass (Gültigkeit mind. 3 Monate über das Rückreisedatum).



Mitglied der Knecht Reisegruppe

Anmeldung bei:

Kira Reisen, Badstrasse 31, 5400 Baden, Telefon 056 200 19 00
info@kiratravel.ch, www.kiratravel.ch

Ansprechperson: Patrizia Koller