ERHOLUNGS-WOCHE

El Hierro

21. - 28.11.23

DEIN WOHLFÜHLPAKET:

- Morgenritual mit Meditationen, Yoga, Atemübungen, 5-Tibeter®
- Wanderungen in der wunderschönen, vielseitigen, großteils unberührten Natur
- Ausflüge zu Buchten und Kraftorten
- Baden in Naturbecken und im Meer
- Ein exklusiver Koch-Workshop mit Sara
- Gemeinsames Kochen in der Finca (nach Lust und Laune)
- Kulinarisches (Abend-)Essen in ausgesuchten Restaurants (Eigenleistung)

Entspannen, genießen, sich verwöhnen und gleichzeitig Gutes für die Seele tun. Auf der traumhaft schönen **Kanaren-Insel El Hierro** fällt es besonders leicht, deine Gesundheit zu unterstützen und neue Energie zu tanken.

Seit fünfzehn Jahren veranstaltet **Bernadette Schwienbacher, Heilpraktikerin, Pranatherapeutin und Heilerin**, Gesundheitsreisen nach El Hierro. Wir freuen uns, dass sie mit ihrem wertvollen Wissen und zahlreichen Praktiken, auch bei unserer Erholungswoche das Aktivprogramm gestalten wird. Es gibt die Möglichkeit den Aufenthalt mit einer früheren Anreise um ein oder zwei Wochen zu verlängern.
Mehr Infos: www.therapie-bz.com.

El Hierro ist die jüngste Vulkaninsel der Kanaren

Die Natur der Insel könnte nicht gegensätzlicher sein! Eine Vielfalt auf so kleiner Fläche (270 km²): Halbwüste, subtropischer Nebelwald, im Frühling saftig grüne Hochlandweiden, ausgedehnte Kanaren-Kieferwälder, großartige Landschaften, umgeben vom unendlichen Ozean. El Hierro wird auch **die Insel der Ruhe** genannt und eignet sich besonders für Meditationen, Yoga, Atemübungen, die Rituale der 5-Tibeter®, Wanderungen in der magischen Natur und Reinigung durch das Element Wasser. Wir machen Ausflüge zu beeindruckenden Sehenswürdigkeiten, zu Kraftorten und zu den schönsten Meeresküsten und Naturbecken der Insel.

MIT ALLEN SINNEN DIE NATÜRLICHEN REIZE GENIESSEN: EIN BESONDERER LUXUS!

Unterbringung

Wir wohnen in 2er- und 4er-Appartements der Finca Wapa. Alle Wohnungen sind mit Doppel- und/oder Einzelbetten, Bad, Küchenzeile und eigener Terrasse ausgestattet. Inmitten der wunderschönen Anlage mit Palmen und eigenem Garten befindet sich ein Swimming-Pool mit Relax-Liegen.

Verpflegung

Selbstverpflegung bzw. gemeinsames Kochen und Restaurantbesuche in ausgesuchten Lokalen. Einkaufen im Supermarkt, frisches Obst & Gemüse und sonstige (einheimische) Leckereien vom Markt. Ein Koch-Workshop inkl. Unterlagen, Rezepte und Speisen ist im Preis inbegriffen.

PREISE:

Programm

inkl. Morgenübungen, Erkunden der Insel mit Mietautos, 1x Koch-Workshop

Frühbucher-Preis bis 31.07.2023: **530,- €**
bei Buchung ab 01.08.2023: **600,- €**

Unterkunft

245,- € (im DZ im 4er-Appartement)
385,- € (im DZ im 2er-Appartement)
455,- € (im EZ im 4er-Appartement)

Die Unterkunft wird direkt an die Finca bezahlt, nach Rücksprache mit uns.

Anreise (Selbstbuchung)

Wir unterstützen dich gerne mit unseren Erfahrungen bei der Flug- und Fährbuchung. Am Anreisetag des 21.11.2023 holen wir dich selbstverständlich am Flug-/Fährhafen auf El Hierro ab und fahren dich auch wieder am 28.11.2023 dorthin. Preise ab ca. 350,- €.

DEIN WEG ZU UNS:

Sara Prock, Dipl. Ernährungspädagogin

+43 680 146 35 46
sara@saraprock.at
www.saraprock.at

Sara Prock

Kathrin Junker, Dipl. - Sportwissenschaftlerin

+49 174 / 33 35 287
Miriam Papaiane, Office-Managerin
miriam@more-energy.eu
www.more-energy.eu

More Energy
ganzheitlich gesund