



Achtamkeit lernen, Stress loslassen und die herrlichen Sandstrände geniessen.

Pilates an schneeweissen Sandstränden auf den Seychellen

Pilates auf den Seychellen

b ECHTE ERLEBNISSE

- Herrliche Sandstrände, kristallklares Wasser.
- Achtsamkeit lernen und Stress loslassen.
- Gelenke mit Bewegung in der Wärme geschmeidig machen.

Die Seychellen sind ein Archipel bestehend aus ca. 115 Inseln. Markant und berühmt sind die Granitfelsen. Türkisfarbene Lagunen, schneeweisse, von Palmen gesäumte Sandstrände, kristallklares Meer und eine bunte Unterwasserwelt finden wir auf diesen Inseln im Indischen Ozean. Das Wohlbefinden verbessert sich durch die Übungen von Pilates, Yoga und der Atemtechnik.

LERNEN VOM PROFI



BEA JUCHLI

Ihre erfahrene Instruktorin – Kursleiterin seit 2018

Das Training fokussiert auf ein verbessertes Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele. Das Gelernte kann im Alltag integriert werden. Die Übungen stellen sich zusammen durch bewusstes Atmen, Pilates, leichtes Yoga, und der Spirdynamik®.

IHRE REISE

1. Tag: Zürich - Mahé

Direktflug nach Mahé.

2. Tag: Hauptinsel Mahé

Ankunft am Morgen auf der grössten Insel des Archipels. Transfer zum Hotel. Nachmittag zur freien Verfügung zum Ausruhen und Baden am Hotelstrand.

3. bis 8. Tag: Die Seele baumeln lassen

Mit Blick aufs Meer oder im Wasser beginnen wir den Tag mit Gelenk mobilisierenden Pilates Übungen. Durch das tiefe Atmen und die angeleiteten Bewegungen den eigenen Körper wieder bewusster wahrnehmen. Die im Alltagsstress oder durch Fehlhaltung ent-

standen Verspannungen lösen sich durch gezielte Übungen. Faszien können sich wieder voll ausdehnen und die Muskeln werden geschmeidig und kräftig, sodass die Gelenke wieder freier werden. Das Training ist dem Klima und den Gästen angepasst und fokussiert auf ein verbessertes Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele. Das warme tropische Klima macht es leichter die Gelenke zu mobilisieren und die Muskeln zu entspannen. Nachmittags geniessen wir den Strand, die Unterwasserwelt beim Schnorcheln oder das Meer mit einem Kajak. Vor dem Abendessen treffen wir uns für eine angeleitete Meditation. Die Woche wird abgerundet mit einem

Tagesausflug zu den schönsten Stränden von Mahé und einem Halbtagesausflug nach Victoria, die Hauptstadt der Insel. Ein lokaler Reiseleiter begleitet uns und erzählt über Fauna, Flora und die Geschichte.

9. Tag: Mahé - Zürich

Rückflug von Mahé nach Zürich oder individuelle Verlängerung.

10. Tag: Ankunft in Zürich am Morgen

Programmänderungen vorbehalten!



Unterkunft

Ort	N	Hotel	Nat. Kat.
Mahé	7	Le Meridien	★★★★★

Das Hotel liegt direkt am Meer und verfügt über einen Pool, 2 Restaurants und 2 Bars. Die Zimmer sind alle sehr geschmackvoll eingerichtet. Für unsere Gruppe sind Superior Zimmer reserviert. Gegen Aufpreis können auch die Deluxe Zimmer mit Meersicht oder die Suiten reserviert werden. (Änderungen vorbehalten!)

b WAS DAZU GEHÖRT

- Flug Zürich-Mahé und zurück
- Flughafentaxen und Ticketgebühren
- Unterkunft inkl. Halbpension sowie die Mahlzeiten während des Hin- und Rückfluges
- Trinkgelder im Hotel
- Gruppentransfers
- Tagesausflug mit Inselrundfahrt
- Halbtagesausflug nach Victoria
- 14 Stunden Pilatesunterricht (inkl. Tiefenentspannung)
- baumeler-Kursleitung/Reiseleitung
- Reisedokumentation

Nachhaltigkeit

Freiwilliger Klimaschutzbeitrag CHF 95.-.

Körper & Geist | 10 Tage

Datum	Basispreis	Zuschlag EZ
20.02. – 01.03.2021	5450	1290

Mindestens 5, maximal 10 Teilnehmer/innen.

Unsere Spezialistin, Claudia Kristensen, berät Sie gerne persönlich:

041 418 65 74 (Direktwahl)

Mehr Informationen, Detailprogramme und Bilder finden Sie unter: