



YOGA UND NATUR

Ort: Schweden

Reisedauer: 10 Tage

Teilnehmerzahl: 6 - 15

Schwierigkeit: Mittel

Reiseart: Multiaktive Reisen, Gruppenreise

Yoga und Natur. Das gehört zusammen. Wo könnte das besser harmonisieren als in Schweden? Hier findet man die reine Luft zum Atmen und die Ruhe, die es braucht, um zu entspannen. Unsere Kursleiterin bietet während der Woche im Aktivcenter Stömne täglich ein Yogaprogramm an.

Inklusivleistungen

- Busanreise und Fährüberfahrten (Puttgarden-Rödby, Helsingör-Helsingborg)
- 7 Nächte Unterkunft im Zwei- oder Vierbettzimmer mit DU/WC
- Erweiterte Halbpension (Frühstück, Lunchpaket, Abendessen)
- Sauna
- Aktivprogramm mit Kanu-, Wander- und Radtouren

-
- Tägliches Yogaprogramm
 - Reiseleitung

Zusatzleistungen

Buszustieg Münster (Freitag 14:00 Uhr)	<i>auf Anfrage</i>
Buszustieg Bremen (Freitag 16:30 Uhr)	<i>auf Anfrage</i>
Buszustieg Hamburg (Freitag 18:30 Uhr)	<i>auf Anfrage</i>
Bei Fluganreise: Hotelübernachtung (Fr.-Sa.) im DZ und Transfer ab/bis Oslo-Zentrum	210€
Bei Fluganreise: Hotelübernachtung (Fr.-Sa.) im EZ und Transfer ab/bis Oslo-Zentrum	250€
Aufpreis Zweibettzimmer pro Pers./Woche	90€

Reiseverlauf

1. Johanna Dransmann

Johanna ist ausgebildet und zertifiziert nach den Richtlinien der Yoga Alliance. Die junge Yogalehrerin, Jahrgang 1988, unterrichtet Vinyasa Yoga in Haltern, Münster und Schöppingen.

Sie studiert „Human Movement in Sports and Exercise“ und lässt sich parallel seit 2016 in der Feldenkrais-Methode ausbilden. Johanna liebt die skandinavischen Landschaften und freut sich darauf, Yoga in einer phantastischen Naturkulisse anzuleiten. Die passionierte Reiterin unterrichtete ihre ersten Yoga-Schüler in Kanada, wo sie zwei Jahre lang auf einer Ranch mit Pferden arbeitete und lernte, eine Kettensäge zu bedienen.

2. Yoga Für Alle

Von Sonntag bis Freitag sind alle TeilnehmerInnen zum Yoga am Morgen eingeladen. Von 07.30 bis 09.00 Uhr begrüßen wir die Sonne. Nach dem Frühstück schließen wir uns dem attraktiven Tagesprogramm des Aktivcenters Stömne an, unternehmen Touren als Gruppe oder gehen unsere eigenen Wege. Alles ist möglich.

Wir gehen schwimmen und erleben die Wildnis auf Kanu-, Rad- und Wandertouren. Vor dem Abendessen, von ca. 16.30 bis 18.00 Uhr, schließen sich weitere Yoga-Einheiten an. Falls wir tagsüber länger unterwegs waren, verlegen wir die Übungen auf den Abend. Alle Einheiten sind für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

3. Unterkunft

Wir übernachten im Stömnegården. In der renovierten Dorfschule stehen mit dem ehemaligen Klassenzimmer und der Turnhalle gleich zwei große Räumlichkeiten zur Verfügung, in denen wir die Yogamatten ausbreiten können. In der einsamen Natur finden wir weitere, großartige Möglichkeiten für unsere Übungen. Auf sonnenwarmen Felsen am See, auf alten Kultplätzen der Wikinger und am Badesteg des Stömnesees.

4. Verlängerungswoche

Die Yogawoche kann mit einem einwöchigen Aufenthalt im Aktivcenter Stömne kombiniert werden. Das Haus am Rande des Naturreservates Glaskogen hat Zwei- und Vierbettzimmer mit DU/WC, eine Sauna, eine Turnhalle und große Gemeinschaftsräume. Ein Koch ist für die Verpflegung zuständig. Während der Woche im Aktivcenter unternehmen wir Wanderungen, Ausflüge, Kanu- und Fahrradtouren. Preis für die Yogawoche plus 1 Woche im Aktivcenter Stömne: 1399,- € pro Person inkl. Busanreise.

Auf Wunsch kann die Yogawoche auch mit den anderen Reisen in Värmland kombiniert werden: Kanu-, Waldläufer-, Seekajak- Trekkingwoche beim ersten Termin. Kanu-, Waldläufer-, Seekajak- Trekkingwoche oder auch mit dem Outdoor-Fotografie-Kurs oder der Schreibreise das Pippilotta-Prinzip beim zweiten Termin.

5. Alternative Anreise

Fluganreise

Gegen Aufpreis buchbar.

Fluganreise am Freitag nach Oslo. Übernachtung im Hotel im Zentrum. Abholung am Samstagmorgen um 08:00 Uhr, Transfer nach Stömne (ca. 2-3 Stunden). Rückreise: Transfer am frühen Samstagmorgen zum Hauptbahnhof Oslo. An Oslo ca. 08:00 Uhr.

Aufpreis (auf den Eigenanreisepreis) für Hotel-Übernachtung (Fr.-Sa.) und Transfer ab/bis Oslo-Zentrum:

Hotel, Doppelzimmer: 210,-

Hotel, Einzelzimmer: 250,-

zzgl. Flugkosten und örtliche Transferkosten (Zug oder Bus) vom Flughafen zum Zentrum und zurück (je ca. 50 km)

PKW-Anreise

Gerne sind wir bei der Buchung von Fähren nach Schweden behilflich. Vor Ort stehen kostenfreie Parkplätze auf dem Gelände des Aktivcenters zur Verfügung.

Termin

~~18.08.2023~~ — 27.08.2023

— [Kontaktiere uns](#)

Preis

1169€

Leistungen

- Busanreise und Fährüberfahrten (Puttgarden-Rödby, Helsingör-Helsingborg)
- 7 Nächte Unterkunft im Zwei- oder Vierbettzimmer mit DU/WC
- Erweiterte Halbpension (Frühstück, Lunchpaket, Abendessen)
- Sauna
- Aktivprogramm mit Kanu-, Wander- und Radtouren

-
- Tägliches Yogaprogramm
 - Reiseleitung

Zusatzinfos

Kontakten

uTime UG (haftungsbeschränkt)
Louisenstraße 81, 01099 Dresden, Deutschland

Tel: 0351 27558796

Mobil: 0157 54547301

[Facebook](#) [Twitter](#) [Youtube](#)

Anfrage

Termin

Teilnehmer

Kinder

Ihre Bemerkung zur Anfrage

Zusatzleistungen

Buszustieg Münster (Freitag 14:00 Uhr) 0 €/Person

Buszustieg Bremen (Freitag 16:30 Uhr) 0 €/Person

Buszustieg Hamburg (Freitag 18:30 Uhr) 0 €/Person

Bei Fluganreise: Hotelübernachtung (Fr.-Sa.) im DZ und Transfer ab/bis Oslo-Zentrum 210 €/Person

Bei Fluganreise: Hotelübernachtung (Fr.-Sa.) im EZ und Transfer ab/bis Oslo-Zentrum 250 €/Person

Aufpreis Zweibettzimmer pro Pers./Woche 90 €/Person

Verpflegungskosten

Informationen zur Anreise

Ich möchte folgende Versicherungen buchen

- Rundlum Sorglos-Schutz
- Reiserücktritt-Versicherung
- Reisekranken-Versicherung

Ich möchte nur Infos zu den Versicherungen

Ich bin bereits ausreichend versichert

- [illegible]

Kontaktdaten

Anrede

Vorname

Nachname

Straße

Stadt

Ort

Email

Telefonnummer

Rückrufzeit

Ich akzeptiere die [Datenschutzerklärung](#) der uTime UG (haftungsbeschränkt)

Bitte beachten Sie unsere [Datenschutzerklärung](#), in der wir Sie über Art, Umfang und Zweck der Datenerhebung und -verwendung sowie Ihr Widerspruchsrecht informieren.

Ich akzeptiere die allgemeinen Geschäftsbedingungen