

**ALPEN-ADRIA
ABENTEUERREISEN**



**8 Tage
Wellness in den
Bergen in
Österreich 2007
(Fixtermine)**

www.abenteuer-reisen.at

ALPEN-ADRIA ABENTEUERREISEN



Wellness in den Bergen....

Spüre die Kraft der Natur. Lass' deine Seele baumeln und genieße den Duft von frisch gemähtem Gras. Meditiere im Sonnenaufgang. Spüre all deine Sinne beim Spaziergang im Wald. Lausche den Vögeln. Weg vom Stress des Alltages, eintauchen in die Schönheit Österreichs.

Die andere Art, Wellness zu erleben...

Wellness-Energie-Stressabbau- Woche Lesachtal/Kärnten

im ursprünglichsten Tal Europas -8 Tage/7 Nächte

Für all jene, die ihrem Körper wieder einmal eine Auszeit gönnen wollen.

„Manchmal träum' ich davon, dass ich nicht immer nur blühen muss, sondern Zeit und Ruhe habe, um Kraft für neue Triebe zu sammeln.“ (A. Schwarz)



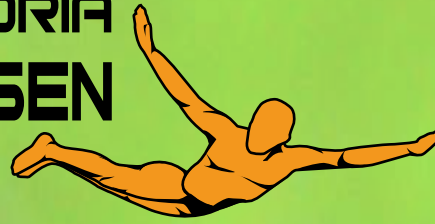
Mit maximal 15 Teilnehmern möchten wir dir eine Woche der Entspannung, des Energiegewinns bieten. Qualifizierte Wellness-, Yoga- und Mentaltrainer sowie diplomierte Ernährungs- und Lebensberater kümmern sich um dein Wohlergehen.

Zurück zum Ursprung, zurück zur Natur. Wo könnte man so eine Woche wohl eher genießen als im ursprünglichsten Tal Europas – dem Lesachtal.

Im Almwelnesshotel Tuffbad 4* superior genießen wir eine Woche zum Stress abbauen und Energie tanken.



ALPEN-ADRIA ABENTEUERREISEN



Das Programm:

Tag 1:

Eigenanreise und Bezug der Zimmer

Nachmittag: kurze Vorstellungsrunde der Gruppe und der Trainer

Der restliche Nachmittag steht zur freien Verfügung zum Relaxen und Genießen der Wellness-Einrichtungen des Hotels.

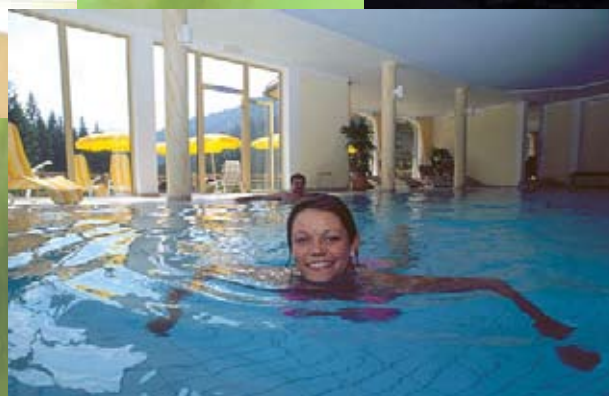
Willkommens-Abend!

Tag 2-7:

Wir haben dir ein umfassendes Programm aus Yoga, Meditation, begleiteten Wanderungen, Gymnastik, Kräuterwanderung, Picknick am Berg mit Yoga, individueller Ernährungsberatung und, und, und zusammengestellt.

Alle Programmpunkte (siehe auch inkludierte Leistungen) werden im Laufe dieser Woche durchgeführt. Allerdings sind einige Programmpunkte wetterabhängig und daher wird der jeweilige Tagesablauf erst vor Ort besprochen.

Wenn man einmal keine Lust hat, mitzumachen, auch kein Problem. Dann gönnt man sich einfach einen relaxten Tag am Pool, in der Sauna oder mit Schönheitsbehandlungen und Massagen.



ALPEN-ADRIA ABENTEUERREISEN



Beispiel Tagesablauf:

8.00 Uhr Yoga und Morgenmeditation
Anschließend herzhaftes Frühstück
10.00 Uhr Kräuterwanderung
12.00 Uhr Mittagslunch und Relaxen beim Pool
15.00 Uhr Kleine Runde Nordic Walking (ca. 1 h)
17.00 Uhr Anti-Stress-Vortrag
18.00 Uhr Tiefenmeditation
Abendessen und gemütliches
Ausklungen lassen des Tages

Tag 8:

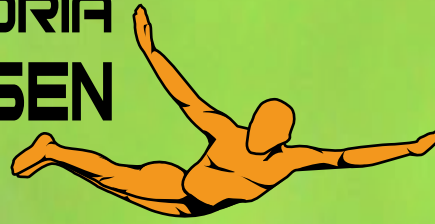
Ausgiebiges Frühstück und Abreise



Inkludierte Leistungen:

- Überraschungspaket
- Betreuung durch qualifizierte Trainer (Meditation, Ernährung, Yoga und Ayurveda, Nordic Walking)
- 7 Übernachtungen im Almwelnesshotel Tuffbad, 4* superior mit $\frac{3}{4}$ Pension (Frühstücksbuffet, Mittagslunch, 5gängiges Abendmenü, hauseigenes Mineralwasser)
- Pro Zimmer: Aromaheufußbad (20 min), Heublumenbad in unserem Mineralwasser (20 min), Fußreflexzonenmassage ca. (25 min); 1 x Solarium (ca. 8 min)
- Bademantel, Pantoffel und Handtücher
- Nutzung des Wellnessbereiches im Hotel
- Yoga und Meditation (bei Sonnenaufgang am Berg)
- Begleitete Wanderungen
- Gymnastik
- Tiefenmeditation
- Anti-Stress Programm & Vortrag
- Vortrag zum Thema „Emotionales Selbstmanagement“
- Einzelgespräch: Lebensplanung & Zielfindung
- Picknick-Frühstück am Berg
- Individuelle Ernährungsberatung
- Kräuterwanderung
- Nordic Walking
- Fackel-Lichtwanderung
- Kneippwandern
- Bewusstseinsbildung in der Natur (Meditation)
- Abschiedsgeschenk

ALPEN-ADRIA ABENTEUERREISEN



Nicht inkludierte Leistungen:

- Anreise
- Getränke (außer hauseigenes Mineralwasser)
- Massagen und Schönheitsprogramm
- Dinge des persönlichen Gebrauchs

Teilnehmerzahl:

min. 7 Personen, max. 15 Personen

Tourdaten:

Sonntag 20. - Sonntag 27. Mai 2007
Sonntag, 19. - Sonntag 26. August 2007
Sonntag, 16. - Sonntag, 23. September 2007

Preis pro Person im Doppelzimmer:

€ 1.324,- auf Basis Doppelzimmer
Preis Mai: € 1.269,-
Einzelzimmerzuschlag: € 130,-



Das Hotel:

Im Tuffbad seit Jahrhunderten bekannt und für Heilzwecke verwendet, quillt seit jeher reinstes Mineralwasser aus über 200 m tiefem Gestein mit ca. 12° C.



ALPEN-ADRIA ABENTEUERREISEN



Die Wellnesseinrichtungen

Hallenbad mit hauseigenem Mineralwasser, Brotbad, Brechelbad, Kraxenofen, Licht-Soleraum, Saunaalm etc.



Kulinarium



Das Lesachtal:



ALPEN-ADRIA ABENTEUERREISEN



Buchungen:

Alpen-Adria Abenteuerreisen
Hafendorf 26
A-9344 Weitensfeld

Büro Wien:

Döblinger Hauptstraße 32/4
A-1190 Wien

Tel: +43/(0) 699/ 11 12 13 66

Fax: +43/(0) 925 66 18

E-mail: office@abenteuer-reisen.at

www.abenteuer-reisen.at

Stand: 12. Feber 2007, Änderungen vorbehalten! Fotos: Ilse Vogl, Photocase.com, Almwellnesshotel Tuffbad

Reiseveranstalter: Alpen-Adria Abenteuerreisen, Hafendorf 26, A-9344 Weitensfeld, Veranstalter-Nr. 2006/0056

Kundengeldabsicherung:

Alpen-Adria Abenteuerreisen veranstalten Pauschalreisen und sind im Falle einer Insolvenz durch eine Bankgarantie bei der Kärntner Sparkasse Weitensfeld abgesichert.

Abwickler im Insolvenzfall

Europäische Reiseversicherung, Augasse 5-7, A-1090 Wien, Tel.: +43 (0)1/317 25 00, Fax: +43(0)1/319 93 67, E-Mail: info@europaeische.at
Im Insolvenzfall sind sämtliche Ansprüche bei sonstigem Anspruchsverlust innerhalb von 8 Wochen ab Eintritt der Insolvenz beim Abwickler anzumelden!

Es gelten die Allgemeinen Reisebedingungen sowie die besonderen Reisebedingungen von Alpen-Adria Abenteuerreisen!