



WAS DIESE REISE SO BESONDERS MACHT

Begegnungen in Augenhöhe erleben!

- ✓ Professionelle ayurvedische Behandlungen
- ✓ Erholung direkt am Atlantik
- ✓ Geistige Entspannung: Yoga & Meditation
- ✓ Köstliche, frische ayurvedische Spezialitäten
- ✓ Ganzjährig mildes Küstenklima

Wir erschaffen Fundorte für große Momente.
Große Momente, die bleiben... manchmal ein Leben lang.

DIE REISEROUTE

Die Reise im Überblick



Ihr Reisedesigner für diese Reise
Patrick Lenz
☎ 040-27 14 34 7-17
patrick.lenz@ae-erlebnisreisen.de



UNSERE REISEZUTATEN FÜR GROSSE MOMENTE



KREATIVE REISEDESIGNS

Erleben Sie große Reisemomente, die Ihnen noch Jahre später ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Reisen, die im Gedächtnis bleiben... manchmal ein Leben lang!



EXPERTEN & WUNSCHERFÜLLER

Wir helfen Ihren Reisewünschen auf die Sprünge und teilen unsere Geheimtipps mit Ihnen – entspannt, leicht, mit einem Lächeln. So wird auch die Reiseplanung zum Erlebnis!



AUSGEZEICHNET UND ENGAGIERT

Nachhaltig Reisen ... sinnvoll und cool! Herzliche Begegnungen, Intensiv(er)leben, Mittendrin-Sein. Unsere Reisen sind mehrfach ausgezeichnet und nachhaltig!

AYURVEDA HOTEL ALPINO ATLANTICO

Ayurveda auf Madeira

In luxuriöser Umgebung entspanne ich bei professionellen Ayurveda Behandlungen und entfliehe dem Alltag...

Schöpfen Sie neue Energie für Ihren Geist und Körper im Hotel Alpino Atlantico. Genießen Sie Ihre individuellen ayurveda Behandlungen in bester Atmosphäre direkt am Atlantik,

3 GUTE GRÜNDE FÜR AYURVEDA IM HOTEL ALPINO ATLANTICO

Diese Reise macht glücklich mit...



KOMFORT

In dem 4-Sterne Hotel Alpino Atlantico finden sie bei warmen Farben und portugiesischer Einrichtung wieder zu sich selbst.



MEERESRAUSCHEN

Auf den Klippen direkt am Atlantik liegt das Hotel Alpino Atlantico. Genießen Sie den Ausblick und lauschen Sie dem Rauschen von Ihrem Balkon oder der Terasse.



INDIVIDUALITÄT

Die Behandlungen der Entspannungskur, der Panchakarma-Kur, der Stärkungskur oder der Ayurveda-Abnehm-Kur werden auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.



Terrasse mit Meerblick, Ayurveda



Buffet im Hotel Alpino Atlantico, Portugal



Landschaft auf Madeira, Portugal

DIE REISEBESCHREIBUNG

Ihr Reiseverlauf für große Momente...

1.-14. REISETAG:

MADEIRA, PORTUGAL

Körper & Geist im Hotel Engel reinigen

Im Hotel Engel können Sie die Dauer Ihrer Ayurveda Kur ganz nach Ihren Wünschen und Ferienzeiten gestalten. Diese Optionen werden angeboten:

Entspannungs-Kur (6 Kurtage / 7 Nächte, 9 Kurtage / 10 Nächte oder 13 Kurtage / 14 Nächte)

Panchakarma-Kur (13 Kurtage / 14 Nächte oder 20 Kurtage / 21 Nächte)

Stärkungs-Kur (13 Kurtage / 14 Nächte oder 20 Kurtage / 21 Nächte)

Ayurveda-Abnehm-Kur (6 Kurtage / 7 Nächte, 9 Kurtage / 10 Nächte oder 13 Kurtage / 14 Nächte)

Immun Booster (6 Kurtage / 7 Nächte, 9 Kurtage / 10 Nächte oder 13 Kurtage / 14 Nächte)

DIE AYURVEDA HEILKUNST

Ein ganzheitlicher Ansatz zur Förderung Ihrer Gesundheit

Die Geschichte von Ayurveda reicht rund 5.000 Jahre zurück. Das Leben im Einklang mit sich selbst und der Natur ist ein wesentliches Element im ganzheitlichen Ansatz der ayurvedischen Lehre. Schon lange vor unserer Zeitrechnung erkannten Philosophen und Heilkundige, dass Gesundheit oft nicht nur körperliche Ursachen hat. In dieser traditionellen Heilmethode Indiens bedeutet Gesundheit geistige und körperliche Ausgewogenheit. Es geht darum, die drei einander zugeordneten Wirkungsprinzipien (Doshas), die Körper, Seele und Geist regulieren, ins Gleichgewicht zu bringen. Dies wird durch Massagen, Ölbäder, Yoga, Meditation und besondere, typgerechte Ernährung erreicht. Nach einer gründlichen Diagnose stellen speziell ausgebildete Ärzte den individuellen Behandlungsplan für jeden Gast zusammen.

AYURVEDA IM HOTEL ALPINO ATLANTICO

yoga mit Blick auf den Atlantik

Wellness wird in dem luxuriösen 4-Sterne Hotel Alpino Atlantico großgeschrieben. Gelangen Sie durch wohltuende ayurveda Anwendungen und dazupassender Ernährung zu mehr Gesundheit und innerer Ruhe. Die verschiedenen Kur-Programme werden von professionellen Ärzten und Therapeuten durchgeführt. Gewinnen Sie bei entspannenden Massagen und Kräuterbehandlungen wieder Ihre Lebensenergie zurück.

ÄRZTE & BEHANDLUNGEN

Professionell & Traditionell

Genießen Sie die individuell auf Sie abgestimmten ayurvedischen Behandlungen. Diese werden von qualifizierten Therapeuten und Ayurveda Experten mit langjähriger Erfahrung durchgeführt. Finden Sie bei der Ayurveda-Kur Ihr Gleichgewicht zwischen Körper und Geist wieder, entfliehen und entspannen Sie sich von Ihrem Alltag. Durch die ayurveda Behandlungen schöpft Ihr Körper und Geist neue Energie und Gesundheit.

HOTEL & ZIMMER

Dem Meer lauschen...

Das 4-Sterne Hotel Alpino Atlantico liegt direkt an den Klippen auf der Insel Madeira. Sie können von der Terrasse, dem Garten oder Ihrem eigenen Balkon dem Meeresrauschen lauschen. Entspannen Sie im Garten auf balinesischen Liegen und betrachten Sie den Atlantik, mit etwas Glück sehen Sie sogar Delfine vorbeischwimmen. Die warmen Farben und die portugiesische Einrichtung lässt Sie wohlfühlen und zur Ruhe kommen.

TAGESABLAUF & FREIZEIT

Zeit für Entspannung

Neben den Behandlungen, die individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind, bietet das Hotel Alpino Atlantico Yoga- und Ayurvedakurse an. Doch ihr Tagesablauf lässt immer genug Zeit für eigene Freizeit. Genießen Sie die ayurvedischen Gerichte auf der Terrasse und betrachten Sie den grandiosen Ausblick auf den Atlantik. Finden Sie zur Ruhe und lassen Sie sich ein auf die ayurvedische Philosophie, der Lehre des Lebens.

TERMINE & PREISE

von	bis	Preis	Special	Plätze
23.12.2024	08.01.2025	€ 1.808,-		!
Entspannungs-Kur, Doppelzimmer (6 Kurtage, 7 Übern.). Preis pro Pers. Zu diesem Termin gibt es auf unsere Webseite weitere buchbare Optionen.				
09.01.2025	29.01.2025	€ 1.633,-		✓
Entspannungs-Kur, Doppelzimmer (6 Kurtage, 7 Übern.). Preis pro Pers. Zu diesem Termin gibt es auf unsere Webseite weitere buchbare Optionen.				
30.01.2025	05.03.2025	€ 1.717,-		✓
Entspannungs-Kur, Doppelzimmer (6 Kurtage, 7 Übern.). Preis pro Pers. Zu diesem Termin gibt es auf unsere Webseite weitere buchbare Optionen.				
06.03.2025	02.04.2025	€ 1.738,-		✓
Entspannungs-Kur, Doppelzimmer (6 Kurtage, 7 Übern.). Preis pro Pers. Zu diesem Termin gibt es auf unsere Webseite weitere buchbare Optionen.				
03.04.2025	15.04.2025	€ 1.808,-		✓
Entspannungs-Kur, Doppelzimmer (6 Kurtage, 7 Übern.). Preis pro Pers. Zu diesem Termin gibt es auf unsere Webseite weitere buchbare Optionen.				
16.04.2025	24.04.2025	€ 1.738,-		✓
Entspannungs-Kur, Doppelzimmer (6 Kurtage, 7 Übern.). Preis pro Pers. Zu diesem Termin gibt es auf unsere Webseite weitere buchbare Optionen.				
25.04.2025	30.04.2025	€ 1.808,-		✓
Entspannungs-Kur, Doppelzimmer (6 Kurtage, 7 Übern.). Preis pro Pers. Zu diesem Termin gibt es auf unsere Webseite weitere buchbare Optionen.				

✓ Verfügbar
! Wenige Plätze
⊖ Ausgebucht
🛡️ garantierte Durchführung



Gartenanlage, Portugal



Zimmer mit portugiesischen Möbeln,
Portugal



Kakteen, Portugal

TEILNEHMER/INNEN

Min Teilnehmerzahl: 1

LEISTUNGEN

- ✓ Übernachtung in der gewählten Zimmerkategorie
- ✓ Ayurvedische, vegetarische Vollpension
- ✓ Ayurvedische Getränke
- ✓ Eingangsd Diagnose, Abschlussgespräch und Konsultationen bei ayurvedischen Ärzten
- ✓ Alle Anwendungen gemäß gebuchter Kur (eine Behandlung pro Kurtag)
- ✓ Täglich Yoga oder Qi Gong
- ✓ Einmal wöchentlich Meditation oder Yoga-Nidra
- ✓ Ernährungs- und Lifestyleberatung
- ✓ Einmal wöchentlich Ayurveda-Vortrag und Kochkurs
- ✓ Persönliche und emotionale Begleitung während der Kur
- ✓ Ayurveda Online-Kurs mit Volker Mehl (mit 31 Lektionen zur Vor- & Nachbereitung Ihrer Kur; 3 Stunden)
- ✓ Zusätzlich bei der Panchakarma-Kur:
- ✓ Alle Anwendungen gemäß gebuchter Kur (zwei Behandlungen pro Kurtag)
- ✓ Ayurvedische Medizin
- ✓ Ghee trinken zum Ausleiten
- ✓ Virechana (ayurvedisches Abführen)
- ✓ Nasya (ayurvedische Nasenreinigung) – falls notwendig
- ✓ ayurvedische Behandlungen: Vasti, Basti, Nasya, etc.
- ✓ Svedana mit Kräutern
- ✓ Zusätzlich bei der Stärkungs-Kur:
- ✓ Alle Anwendungen gemäß gebuchter Kur (zwei Behandlungwn pro Kurtag)
- ✓ Ayurvedische Medizin
- ✓ Ghee trinken zum Ausleiten
- ✓ Virechana (ayurvedisches Abführen)
- ✓ Nasya (ayurvedische Nasenreinigung) – falls notwendig
- ✓ ayurvedische Behandlungen: Vasti, Basti, Nasya, etc.
- ✓ Svedana mit Kräutern
- ✓ Energetische Behandlungen (Personal Coaching, Energetic Healing, Atemtechniken)
- ✓ Zusätzlich bei der Abnehm-Kur:
- ✓ Viermal Personal-Training im Galo Fitness-Studio
- ✓ Zusätzlich beim Immun Booster:
- ✓ einmal täglich am Morgen eine private Yogastunde
- ✓ Waldbaden - geführte Meditation im Wald

NICHT ENTHALTEN

- ✗ Öko-Steuer der Gemeinde Santa Cruz in Höhe von 2 Euro pro Person / pro Tag (Wird maximal 7 Tage belastet, also maximal 14 Euro pro Person)
- ✗ Flug ab Ihrem gewünschten Abflughafen (Preis auf Anfrage)
- ✗ Reiseversicherung
- ✗ Flughafentransfer - pro Strecke 18 €

PROGRAMMHINWEISE

Vor Ort werden folgende Sprachen gesprochen: Portugiesisch, Englisch

Änderungen des Tourverlaufs aufgrund aktueller politischer, klimatischer oder organisatorischer Gegebenheiten bleiben vorbehalten.

Aufgrund des Erlebnisreisecharakters ist diese Reise für Menschen mit eingeschränkter Mobilität leider nicht geeignet. Gern beraten wir Sie bezüglich einer geeigneten Reise.

EINREISE- UND GESUNDHEIT

FAIR FLIEGEN



Gemeinsam mit Ihnen und unserem Partner atmosfair fördern wir Klimaschutzprojekte weltweit! Dadurch werden beispielsweise Biogasanlagen oder Kochmöglichkeiten in Dörfern geschaffen. Außerdem finanzieren Sie durch eine Ausgleichszahlung an atmosfair eine Initiative zur Unterstützung des Wiederaufbaus in Nepal nach den verheerenden Erdbeben im Frühjahr 2015.

Für den Hin- und Rückflug für eine Person entstehen klimarelevante Emissionen in Höhe von etwa 5,503 kg. Durch einen freiwilligen Beitrag in Höhe von € 128,- an ein Klimaschutzprojekt können Sie zur Entlastung unseres Klimas beitragen. Sie erhalten eine Spendenbescheinigung und können diesen Betrag von der Steuer absetzen. Sie erhalten eine Spendenbescheinigung und können diesen Betrag von der Steuer absetzen.

Was genau macht atmosfair mit meiner Spende?

ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Die Anzahlung für diese Reise beträgt 20% des Reisepreises. Die Restzahlung ist 21 Tage vor Reisebeginn fällig.

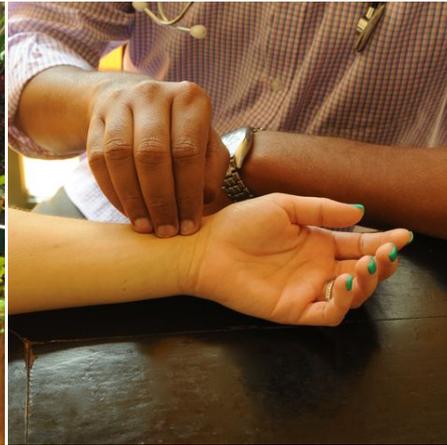
GENERELLE HINWEISE

Veranstalter: Partnerveranstalter

Stand: 21.08.2024 (PL)



Massage im Hotel Alpino Atlantico, Portugal



Professionelle Pulsdiagnostik, Ayurveda



Meditationskurs @ NEUE WEGE, Ayurveda



Ihr Reisedesigner für diese Reise

Patrick Lenz

☎ 040-27 14 34 7-17

patrick.lenz@ae-erlebnisreisen.de

Information & Buchung

a&e erlebnis:reisen

Korestraße 5

20457 Hamburg

☎ (0 40) 27 14 34 7 - 0

info@ae-erlebnisreisen.de

www.ae-erlebnisreisen.de

a&e erlebnis:reisen ist eine Marke der Boomerang Reisen GmbH | Biewerer Straße 15 | 54293 Trier | Handelsregister: Amtsgericht Wittlich HRB4983

