

25 Jahre

NEUE  WEGE

bewusst gesund natürlich reisen

## Portugal – Madeira

Hotel Galosol: Leichtigkeit mit Hatha-  
und Kundalini-Yoga

vom 27.10.2018 bis 03.11.2018



Reiseleitung

Rosemarie Warseck und Elfriede Motschmann

Rosemarie ist Heilpraktikerin und Yogalehrerin, unterrichtet atembetonten Hatha-Yoga und verbindet dabei Naturheilkunde mit therapeutischem Yoga. Elfriede ist Kundalini-Yoga-lehrerin, Heilpraktikerin und Apothekerin. Gemeinsam gestalten Sie die Reise zu einer Entdeckungsreise durch die Chakren.



## Kursbeschreibung

Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise zu Ihren Energiezentren – den Chakren. Wir sind zwei erfahrene Yogalehrerinnen und Heilpraktikerinnen und bieten Ihnen eine Symbiose von kraftvollen Hatha-Yoga Sequenzen und dynamischen Kundalini-Yoga Kriyas, um Blockaden zu lösen und Leichtigkeit zu erfahren. Den Körper spüren lernen – mit sanften Übungen muskuläre Verspannungen lösen, mit kraftvollen Übungen Stärke aufbauen. Den Geist beruhigen – mit Meditation, Atemübungen und Mantrien - das Gedankenkarussell wird durchbrochen, um die leise innere Stimme wieder zu hören. Die Energie kann fließen, heitere Gelassenheit stellt sich ein. Das Klima von Madeira und die wilde Atlantikküste bilden dafür einen idealen Rahmen! „Das Große ist nicht dies oder das zu sein, sondern man selbst zu sein“ Sören Kierkegaard. Wir freuen uns auf Sie!

## Ihr Seminarhaus

An der Südküste der Blumeninsel Madeira befindet sich das 4-Sterne-Hotel Galosol, hier erleben Sie einen Urlaub, der die Sinne belebt. Genießen Sie einen wunderschönen Rundblick auf die Steilküste und den Atlantik, entdecken die bunte und exotische Blumenpracht der Insel und spüren Sie die leichte Brise auf Ihrer Haut. Die wohltuenden Yogaeinheiten ergänzen die Wohlfühlatmosphäre zusätzlich.

Verschiedene Sonnenterrassen laden zum Entspannen ein. Die vielen seltenen einheimischen Pflanzen bieten Ihnen einen Anblick der besonderen Art. Hier können Sie Sonne tanken und zur Ruhe kommen. Flanieren Sie durch den nahe gelegenen eigenen Kräutergarten und sehen Sie im Schau-Bananengarten dabei zu, wie die köstlichen Bananen geerntet werden. Nur wenige Schritte entfernt liegt die spektakuläre Badebucht mit Meerwasserpool in einen Lavafelsen eingebaut und ist über Treppen oder einen Lift erreichbar. Hier gibt es mehrere Liegeplattformen und das Fischrestaurant Atlantis mit phantastischem Ausblick auf das Meer.



## Reisetermin & Preis

Reise-Nr.	von	bis	Preis in Euro
8PTS0401	27.10.2018	03.11.2018	1.100

Preise p.P. im DZ; Min. Teilnehmerzahl: 10; Max. Teilnehmerzahl: 20

## Leistungen

Flughafentransfer ab/bis Flughafen Funchal • 7 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer mit Gartenblick vorbehaltlich Gegenbuchung • Halbpension (wahlweise vegetarisch) • 6-tägiger Ferienkurs mit 4 Yogastunden pro Tag • tägliche Gruppenbetreuung durch Rosemarie Worseck und Elfriede Motschmann • NEUE WEGE-Informationsmaterial

## Wahlleistungen

Aufpreis für Einzelzimmer oder Doppelzimmer zur Alleinbenutzung auf Anfrage

Detailinformationen im Internet

[www.neuwege.com/8PTS0401](http://www.neuwege.com/8PTS0401)



25 Jahre



bewusst gesund natürlich reisen

## Weitere Informationen zu Rosemarie Worseck und Elfriede Motschmann

[www.neuwewege.com/Rosemarie-Worseck-und-Elfriede-Motschmann](http://www.neuwewege.com/Rosemarie-Worseck-und-Elfriede-Motschmann)

### NEUE WEGE Seminare & Reisen GmbH

Am Getreidespeicher 11  
53359 Rheinbach

Telefon +49-(0)2226-1588-00

Fax +49-(0)2226-1588-070

[info@neuwewege.com](mailto:info@neuwewege.com)

[www.neuwewege.com](http://www.neuwewege.com)