

Gesundheitsurlaub in Teneriffa am Meer **NEU!**

Entspannung am Atlantik – eine Auszeit am Meer



Ihr Vitalhotel am Meer



Die grüne Nordküste Teneriffas

Freuen Sie sich auf...

- Ihr Hotel direkt am Meer im subtropischen Garten mit wechselnder Blütenpracht
- den Sonnenuntergang über dem Meer, den Sie von Ihrem Zimmer aus genießen können
- gute Meeresluft, viel Bewegung, ein tolles Entspannungsangebot und Gesundheitsanwendungen

Ihr Vitalhotel am Meer

befindet sich im grünen, ruhigen Teil Teneriffas an der Nordküste in einem kleinen Fischerdorf. Genießen Sie vom idyllischen Garten den Blick auf den Atlantik und atmen Sie die frische Seeluft ein. Entspannen Sie bei einem Bad im Meer, im Meerwasserpool (26°C, 20 m x 9 m) oder im öffentlichen Meerwasserschwimmbad gleich unterhalb des Hotels, wo Sie, durch eine Mauer geschützt, auch bei stärkerem Wellengang im Atlantik baden können.

Ihr komfortables **Zimmer** (31-45 qm) mit Meerblick verfügt über Dusche oder Bad/WC, Schreibtisch, Mietsafe, Telefon, Radio, Fön, TV (auf Wunsch, Gebühr € 6,-/Aufenthalt), eine Kitchenette und Balkon. Auf jedem Balkon der 85 Zimmer, die sich auf 10 Etagen verteilen, können Sie die Kraft des Atlantiks unmittelbar spüren.

Verpflegung: Die Halbpension beinhaltet am Morgen ein reichhaltiges Frühstücksbuffet und am Abend ausgewogene Vitalkost mit fangfrischem Fisch, inseltypischen Gerichten oder vegetarischen Varianten. Auf Lebensmittelunverträglichkeiten und besondere Ernährungswünsche (z.B. Diät- oder Diabetikerkost) kann eingegangen werden.

Im hauseigenen **Wellnessbereich** stehen Ihnen eine finnische und eine Bio-Farblight-Sauna, zwei Whirlpools und der großzügige Fitnessraum kostenfrei zur Verfügung.

Begleitprogramm des Hotels

(zu allen Terminen, im Reisepreis enthalten)

In einem wechselnden Wochenprogramm bietet das Hotel verschiedene Aktivitäten, wie z.B. **Entspannungstraining und Yoga** an.

Einmal pro Woche können Sie kostenfrei an einer **leichten Wanderung** und an einem **Städteausflug** teilnehmen (Transferkosten nicht inkl.).

Umgebung und Freizeit

Das Hotel befindet sich auf einer kleinen Landzunge am Fuße der grünen Berge des Anaga-Naturparks in La Punta del Hidalgo. Der typische Küstenort liegt abseits der Touristenströme, Landwirtschaft und Fischfang spielen hier noch eine große Rolle. Spazieren Sie entlang der kleinen Uferpromenade und genießen Sie die regionalen Köstlichkeiten in den Restaurants und Cafés oder sehen Sie vom Hafen aus zu, wie die Fischer hinaus fahren.

Ob Sie vom Ort aus direkt in die Bergwelt zum Wandern gehen oder Aktivitäten rund um den Wassersport suchen – die Möglichkeiten hier sind vielfältig. Auch Ausflüge mit dem günstigen Inselbus (Haltestelle in Hotelnähe) bieten sich an. Besuchen Sie z.B. La Laguna, die ehemalige Inselhauptstadt, deren pittoreske Altstadt zum **UNESCO Weltkulturerbe** gehört. Oder fahren Sie in Teneriffas Hauptstadt Santa Cruz, Zentrum der Kultur mit Museen, Ausstellungen und dem spektakulären Konzerthaus „Auditorio de Tenerife“.

Das Gesundheits- und Wellnesszentrum des Hauses

Schöpfen Sie wieder Kraft, gewinnen Sie neue Energie oder tun Sie sich einfach etwas Gutes – für einen Besuch des ganzheitlich ausgerichteten Gesundheits- und Wellnesszentrums gibt es viele Gründe. Unter der Leitung eines qualifizierten Ärzte- und Therapeutenteams finden Sie hier eine ideale Verbindung von Urlaub und sanfter Präventions- und Regenerationsmedizin.

Wählen Sie zwischen bewährten Heilverfahren oder wohltuenden Wellness-Anwendungen. Meist gelingt es bereits mit sanften Maßnahmen, das Immunsystem anzuregen, die allgemeine Leistungsfähigkeit zu steigern, chronische Beschwerden zu lindern oder einfach wieder vitaler zu werden. Es steht eine Vielzahl von Behandlungsmöglichkeiten (gegen Gebühr) zur Auswahl, z.B. Osteopathie, Akupunktur, Physiotherapie, Sauerstoff-Therapie, Colon-Hydro-Therapie, Immunstimulierung, Shiatsu, Aqua Shiatsu, Thalassotherapie, Stone & Water Treatments, Fußreflexzonenbehandlung, Massagen, Anti-Aging-Programme und kosmetische Anwendungen.

Das Hotel hat ein eigenes F.X. Mayr Fasten-Zentrum. Weitere Infos hierzu siehe Seite 60.

Ihre Kursleiterinnen

Doris Kurschatke ist seit 30 Jahren als Physiotherapeutin mit Schwerpunkt auf alternativen Heilverfahren tätig, z.B. Yoga, Qi Gong, Meridiantherapie, Bachblütentherapie, Personal Training sowie klassische Massagen und Hand- und Fußreflexzonenmassage.

Zusätzlich zu ihren Kursen (s. rechte Seite) bietet Frau Kurschatke ein **Seminar zur Hand- und Fußreflexzonenmassage** an.

Renée Rensch arbeitete als freie Journalistin und Redakteurin, schreibt heute Romane und hält zahlreiche Seminare zum Thema kreatives und biografisches Schreiben. Zudem praktiziert und lehrt sie seit 1996 verschiedene Formen des Qi Gong und Meditation. Zur Vertiefung eines harmonischen Lebensstils absolvierte sie eine Ausbildung zur Feng Shui-Beraterin.

Ergänzend zu ihren Kursen (s. rechte Seite) bietet Frau Rensch **gemeinsame Meditationen** sowie **Feng-Shui-Beratungen** an.

Monika Preuss war Unternehmerin und Führungskraft in der Wirtschaft. Ihre Qi Gong-Ausbildung erhielt sie bei Prof. Guorui. Ihre heutigen Schwerpunkte liegen – neben dem Qi Gong – auf meditativem Bogenschießen, Ernährung nach den Fünf Elementen, Zen-Meditation, Ikebana und japanischer Raku-Keramik.

Neben dem Kursangebot (s. rechte Seite) bietet Frau Preuss **Zen-Meditationen** sowie eine **Einführung bzw. einen Kochkurs gemäß der Fünf-Elemente-Lehre** an.

Zu allen Terminen können Sie begleitend Einzelbehandlungen bzw. -coachings bei der jeweiligen SKR-Kursleitung buchen. Weitere Informationen hierzu erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung.

Gemeinsames Abendprogramm

(zu allen Terminen, im Reisepreis enthalten)

Mit Ihren Kursleiterinnen verbringen Sie **drei gemütliche Abende bei Vorträgen und Gesprächen** in der Gruppe.

Dabei wird der Schwerpunkt auf dem Repertoire der jeweiligen Kursleiterin liegen.



Blick von Ihrem Balkon auf den Sonnenuntergang



Ein Teil Ihres Hotelgartens

Qi Gong am Meer

Qi Gong ist eine Heilkunst, verwurzelt in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Durch sanfte, fließende Bewegungen werden Muskeln gestärkt, Sehnen und Gelenke mobilisiert sowie die Konzentration gefördert und das Immunsystem gestärkt.

Die ionisierte Luft der Brandung und die Kraft des Meeres bieten die idealen Voraussetzungen für die Harmonisierung auf allen Ebenen des menschlichen Seins.

Termine: zu allen Terminen
Gebühr: € 80,-
Dauer: 4 Einheiten à 90 min.
Leitung: Doris Kurschatke, Renée Rensch oder Monika Preuss (s. Tabelle)

Antistress-Woche

„Die Seele baumeln lassen“ – Wir schalten vom Alltag ab und genießen mit allen Sinnen die wunderschöne Natur.

Durch Atemübungen, Meditation und Bewegung in der freien Natur schöpfen wir wieder Kraft. Wir praktizieren Körperreisen und Meridiandehnungen, um den Energiefluss zu harmonisieren. Wir treten in Verbindung mit den kraftvollen Elementen und kommen dabei wieder in die innere Ruhe, in unsere Mitte und erwecken so neue Lebenskräfte.

Termine: siehe Tabelle
Gebühr: € 80,-
Dauer: 4 Einheiten à 90 min.
Leitung: Doris Kurschatke

Ikebana

Ikebana (= lebende Blume) ist eine in Japan entwickelte eigenständige Kunstform des Blumensteckens. Der Zauber der Vergänglichkeit sowie die Anordnung der Pflanzen vermittelt ein Gefühl von Schönheit, Freude sowie Ruhe und soll dem Menschen helfen, zur Harmonie mit sich selbst und seiner Umgebung zu gelangen.

Termine: siehe Tabelle
Gebühr: € 75,-
Dauer: 3 Einheiten à 90 min.
Leitung: Monika Preuss



Meditatives Bogenschießen

Beim meditativen Bogenschießen geht es um die Zentrierung des Geistes und die Ausrichtung auf die Mitte. Die Konzentration bezieht sich auf den Augenblick, das „Sein“. Das „Loslassen“ bekommt seine ganz eigene Bedeutung.

„Zielen ohne zu zielen“ trifft am besten den Kern der Übung, die Vertrauen schafft. Mut, Klarheit sowie Achtsamkeit werden gefördert – es wird leichter, das innere Lot zu finden.

Mit Geduld und Bodenhaftigkeit, dem rechten Maß an Kraft sowie der Dynamik von Ein- und Ausatmung bewegt sich der Bogenweg zwischen zielgerichteter Anspannung und wohlthuender Entspannung.

Termine: siehe Tabelle
Gebühr: € 120,-
Dauer: 4 Einheiten à 120 min.
Leitung: Monika Preuss

Kreatives Schreiben

In diesem Kurs werden Elemente aus dem biografischen Erinnern und dem kreativen Schreiben miteinander verbunden. Die Lust am phantasievollen Umgang mit der Sprache wird im Mittelpunkt stehen.

Als Ausgangspunkt für das Erinnern nehmen wir u.a. Erlebnisse und Eindrücke, die Sie auf dieser Reise sammeln können. Dies können Assoziationen zu Landschaft, Menschen, Gegenständen oder Begebenheiten sein, die Ihnen am Tag begegnet sind.

Wir werden verbal und schreibend experimentieren und so einen lustvollen Zugang zur Geschichte des eigenen Lebens suchen.

Angeleitete Meditationen und einfache Übungen aus dem Qi Gong helfen, in Kontakt mit Bildern und Gefühlen zu kommen.

Termine: siehe Tabelle
Gebühr: € 95,-
Dauer: 4 Einheiten à 120 min.
Leitung: Renée Rensch

Jede Woche Anreise/Flug

Diese Reise wird jede Woche angeboten!
SKR-Flug-Angebot: Charterflug in der Economy-Klasse von allen größeren deutschen Flughäfen nach Teneriffa-Süd und zurück **ab € 450,-** (vorbehaltlich Verfügbarkeit, inkl. Steuern und Gebühren). Gerne organisieren wir für Sie in Verbindung mit dem SKR-Flugangebot den Transfer vom Flughafen zum Hotel und zurück zum Preis von € 85,- pro Strecke. Rail&Fly-Ticket: (SKR-Angebot): € 49,- (2. Kl.).

Klima

Das Klima der „Insel des ewigen Frühlings“ zeichnet sich durch ganzjährig relativ stabile Temperaturen aus. Der Sommer ist nicht so heiß, meist geht ein erfrischender Wind, im Winter herrschen milde Temperaturen. Die mittlere Jahrestemperatur liegt bei 23°C mit Durchschnittswerten von 18-20°C im Winter und 25-29°C im Sommer. Die Luft ist vor allem in den Höhenlagen sehr rein, das Meer ist sauber und lädt mit 18-24°C ganzjährig zum Baden ein.

Im Preis enthalten

- 7 Nächte bzw. 14 Nächte im Doppelzimmer mit Dusche/WC
- Halbpension wie beschrieben
- Betreuung durch die SKR-Kursleitung
- Nutzung des Meerwasser-Pools, der Saunen und des Fitnessbereiches
- Begleitprogramm des Hotels

Keine **Versicherungen** im Reisepreis enthalten. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskosten-Versicherung.

Kein Einzelzimmerzuschlag in der Zeit vom 08.05.10 bis 18.09.10!

Einzelzimmerzuschlag:
 13.02.-26.03.10/01.11.-26.03.11: € 20,-/Tag
 27.03.-07.05.10/18.09.-31.10.10: € 15,-/Tag

Da es keine Mindestteilnehmerzahl gibt, garantieren wir die Durchführung der Reise!

Saisonzeitraum Jede Woche Anreise!

	Reisen.: ES0ATOC (2010) ES1ATOC (2011)	
	Saisonpreise €	
	1 Woche	2 Wochen
13.02.10-26.03.10	680,-	1.360,-
27.03.10-07.05.10	550,-	1.100,-
08.05.10-26.06.10	490,-	980,-
26.06.10-11.09.10	490,-	980,-
11.09.10-31.10.10	550,-	1.100,-
31.10.10-29.01.11	680,-	1.360,-
29.01.11-26.03.11	680,-	1.360,-

Kursangebot nicht im Reisepreis enthalten!

Kursangebot	Leitung
Qi Gong, Anti-Stress	Kurschatke
Qi Gong, Kreatives Schreiben	Rensch
Qi Gong, Kreatives Schreiben	Rensch
Qi Gong, Bogenschießen, Ikebana	Preuss
Qi Gong, Bogenschießen, Ikebana	Preuss
Qi Gong, Bogenschießen, Ikebana	Preuss
Qi Gong, Anti-Stress	Kurschatke

Preis (ohne Flug) ab € 490,-