

Bike & Yoga Camp Gran Canaria, San Augustin



Termin : 17- 24. September 2006

22.-29 .Oktober 2006- weitere Termine auf Anfrage

Leistungen :

Uebernachtung im 4 Sterne-Bike-Hotel San Augustin Doppelzimmer

Mit Halbpension,Flughafentransfer

Radsporthaus , Radkeller, Picnic & Wasser,Karten & Toureninfos

4 Yoga-stunden

1 Thalassotherapie

Bikeverleih und gefuehrte Touren auf Wunsch



Teilnehmer : 5 -max 15 Pers.

Preis pro Person Euro 399.-

5 gefuehrte Touren , Euro 149

YOGA

... ist eine Lebensphilosophie, unabhängig von jeder Religion, das älteste System der Welt, um seine eigene Persönlichkeit zu entfalten, ein System, das Körper, Geist und Seele vereint. Unsere Yogaklassen sind danach ausgerichtet, diese Vereinigung und Harmonie zu erreichen, indem der Körper kontinuierlich angespannt und entspannt wird. Ebenfalls wird der Geist durch Asanas, Entspannungstechniken und Meditationen beruhigt, es werden körperliche und mentale Blockaden gelöst, die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert und der Schüler erreicht einen Zustand der Freude und des Friedens. Die Asanas (Yogastellungen) machen die Muskeln und Gelenke geschmeidig, strecken die gesamte Wirbelsäule, stärken die Organe und sorgen für eine bessere Blutzirkulation, ohne dass Müdigkeit erzeugt wird. Jeder Mensch kann Yoga praktizieren, unabhängig seines Alters und seiner Kondition. Die Yogaschüler erreichen eine höhere Atemkapazität, Gewichtsabnahme, eine Verringerung des Cholesterinspiegels und einen besseren Schutz gegen Stress. Yoga kann bei chronischer Müdigkeit, Asthma und anderen Gesundheitsproblemen helfen.

Tourenprogramm:



<i>Ayagaures</i>	<i>ab Hotel 10.00Uhr 650 Hm</i>	<i>34 KM</i>
<i>Soria Tour</i>	<i>Transfer 9.30Uhr 550 Hm</i>	<i>55 KM</i>
<i>: Pico de la Nieve (1951m)</i>		
<i>Abfahrt Guayadeque</i>	<i>Transfer 9.30Uhr 450 Hm</i>	<i>65 KM</i>
<i>Chira-Stausee</i>	<i>Transfer 9.30Uhr 650 Hm</i>	<i>45 KM</i>
<i>Santa Lucia Tour</i>	<i>Transfer 9.30Uhr 450 Hm</i>	<i>42 KM</i>