

# LAUFEN • WALKEN • YOGA

*Aktiv entspannt in Andalusien*



## Aussage des Trainers:

*Ich habe nirgends auf der Welt bisher einen besseren Strand zum Walken/Laufen vorgefunden, als hier an der Costa de la Luz.*



**23.04. – 30.04.26**  
oder  
**02.05. – 09.05.26**

## SPANIEN – COSTA DE LA LUZ

Die Costa de la Luz und das Hipotel Barrosa Park bieten die besten Voraussetzungen für unsere Aktivwoche mit euch! Direkt am kilometerlangen Dünensandstrand und Pinienwald erwarten uns viele sportliche Möglichkeiten. Barfuß in den Sonnenaufgang, Yoga am Strand, Achtsamkeit beim Laufen im Wald und vieles mehr – für jeden ist hier das Richtige dabei!

Unsere Aktivwoche ist ideal für Walker, Laufanfänger und Hobbyläufer. Freut euch auf ein abwechslungsreiches Programm mit Einheiten zur Lauftechnik, Stärkung der Kondition, Yoga, Meditation und Achtsamkeit.

### DU WILLST AKTIV SEIN • SUCHST DEINE INNERE STÄRKE?

Starte in den Tag mit einem regenerativen Walk/Lauf mit yogischem Morgengruß.

Verbessere am Nachmittag deine Kondition bei einem Lauf/Walk in Achtsamkeit mit dir selbst an einem der schönsten Strände Spaniens. Arbeite an deiner Walking-/Lauftechnik in Einklang mit deinem Körper.

### SUCHE DEINE INNERE STÄRKE UND FINDE SIE!

Professionell begleitet durch unserer individuelles Aktivitätenangebot.

# LAUFEN • WALKEN • YOGA

*Aktiv entspannt in Andalusien*

## HOTEL: HIPOTEL BARROSA PARK \*\*\*\*

Das beliebte Strandhotel präsentiert sich im modernen Design. Das Hotel befindet sich direkt am kilometerlangen Dünenstrand - mit herrlicher Aussicht. Außerdem bietet es eine Vielzahl von Sport-Aktivitäten

### PROGRAMM VOR ORT MIT WOLLE:

- Morgens: regenerativer Walk/ Lauf mit yogischem Morgengruß
- Nachmittags: Walk/ Lauf zur Stärkung der Ausdauer und Kondition
- Einheiten Yoga / Meditation am Strand für Walker / Läufer
- Einheiten am Strand mit Lauftechnik, Lauf ABC und Walk to Talk
- Eine komplette Einheit Yoga: 80 – 90 Minuten mit Schlussspannung; Thema: Suche Deine innere Stärke

**Novo  
Sancti  
Petri**

### LEISTUNGEN:

- Bahnfahrt innerhalb Deutschlands zum Flughafen und zurück
- Charterflug vom gebuchten Flughafen nach Jerez und zurück
- Transfer zum Hotel
- 7 Übernachtungen im Hipotel Barrosa Park \*\*\*\*
- Doppelzimmer mit Bad od. Dusche / WC
- Halbpension: Frühstück und Abendessen als Buffet
- Benutzung des Fitnessraumes (ab 18 Jahre)
- Programm vor Ort wie beschrieben
- freie Zeit zur individuellen Verfügung
- Euer Reisebegleiter / Trainer: Wolfgang „Wolle“ Reith

### PREIS PRO PERSON IM DZ / HP AB 1149 €

ZIMMER MIT MEERBLICK AUF ANFRAGE

ZUSCHLAG EINZELZIMMER: 175 €

MINDESTTEILNEHMERZAHL: 10 TEILNEHMER

**50 €**  
Frühbucher-  
ermäßigung  
bis 31.10.25

 **TUI ReiseCenter Waldforst**

Pützgasse 4 • 56154 Boppard  
Tel. 06742 2279 • info@waldforst.de