

GEWINNSPIEL

Eintauchen, entspannen und wohlfühlen

MIT YOGA TRAVEL & FRIENDS zum Yoga in die Toskana-Therme nach Bad Sulza

Die wohltuenden Aspekte des Yoga auf sanfte Weise kennenlernen. Das bietet die Toskana-Therme in Bad Sulza auf einer fünftägigen Yoga-Reise vom 9. bis zum 13. März.

Die Fünftagesreise von Yoga Travel & Friends vermittelt einen Einblick in das breite Wirkungsspektrum von Yoga. Das Programm ist insbesondere für Best Ager ab 60 geeignet, aber auch für Yoga-Anfänger und diejenigen, die beispielsweise durch eine Krankheit körperlich eingeschränkt sind. Die Teilnehmer bekommen kurze effektive Übungssequenzen an die Hand, die vielfach wiederholt werden, damit sie leicht erlernt und nach Kursende selbstständig auch zu Hause ausgeübt werden können. Angeleitet werden die Übungen von der zertifizierten Yogalehrerin Nicole Berens-Göhring. Sie bietet ein sanftes, individuell angepasstes Yoga-Programm, das darauf abzielt, Flexibilität, Muskelkraft und Atemvolumen zu entwickeln, Entspannung zu fördern und regenerative Prozesse zu unterstützen. Dabei arbeitet sie auch mit den Techniken des Yoga-Nidra, die erholsamer als Schlaf („Nidra“ kommt aus dem Sanskrit und bedeutet „Schlaf“) sein sollen und helfen können, tief ver-



Blick in die Toskana-Therme Bad Sulza.

Foto: Toskana-Therme/Stefan Hopf



Yoga entspannt.

Yoga Travel & Friends@123RF.com

borgene Kräfte im Körper zu aktivieren. Damit sie sich rundum entspannen können, residieren die Teilnehmer im Hotel an der Therme Bad Sulza, eine Hotelanlage mit besonderem Charme. Da der freie Eintritt in die wohltuende Toskana-Therme während des gesamten Aufenthaltes im Reisepaket enthalten ist, können während des Aufenthaltes auch die heilenden Kräfte des Thermalwassers erfahren werden. Die „Toskana des Ostens“ erwartet ihre Gäste mit aparten, wunderschönen Gärten und einer kerngesunden Kü-

che. Herzliche Mitarbeiter sorgen für einen unbeschwernten Aufenthalt und die traumhafte, nach ökologischen Richtlinien betriebene Thermenlandschaft liegt gleich nebenan. Bad Sulza selbst ist malerisch wie geschichtsträchtig zugleich, die Umgebung des Ilm- und Saaletals kann zu Fuß, mit dem Rad oder sogar auf einer Kutschfahrt erkundet werden. Im Reisepreis (5 Tage, 690 Euro pro Person) enthalten sind der tägliche Yogaunterricht, Übernachtung im Doppel- oder Einzelzimmer, Frühstücksbuffet, Abendessen (Dreigängemenu)

und die uneingeschränkte Nutzung der Toskana-Therma Bad Sulza. Yoga Travel & Friends GmbH ist ein Spezialveranstalter für liebevoll gestaltete und außergewöhnliche Yoga-Reisen und Workshops mit gehobenen Standard im In- und Ausland. „Klein aber fein“ lautet das Credo für die Konzeption der Reisen, die ganz weit weg oder gleich um die Ecke führen. Weitere Infos und Anmeldung unter Tel. (030)84315490 (Montag bis Freitag von 9 bis 1730 Uhr) und unter www.yogatravel-friends.de.

YOGA-REISE GEWINNEN

Yoga Travel & Friends verlost eine fünftägige Yoga-Reise in die Toskana-Therme vom 9. bis 13. März in Bad Sulza. Der Preis gilt für eine Person im Einzelzimmer und hat einen Gegenwert von 690 Euro.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Mitarbeiter des Hauses Parzeller dürfen an der Verlosung nicht teilnehmen. Der Preis wird

nicht in bar ausgezahlt, auch dann nicht, wenn die Veranstaltung ausfällt. Der Name des Gewinners wird am kommenden Samstag im REISEJOURNAL veröffentlicht.

Telefon: 01 37 97 90 08 05 (50 Cent / Anruf Festnetz, Mobilfunk abweichend)

Teilnahmeschluss: Montag, 2. März, 12 Uhr.

Anzeige

Wellnesspaket „Kleopatra“ im Vogelsberg statt 119,- € ab 99,- € p. P.

- 2x Übernachtung im Doppelzimmer
- 2x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 1x Abendessen: 3-Gang-Wahlmenü am 2. Abend
- 1x Ganzkörperpackung „Kleopatra“, 20 Minuten
- 1x Verwöhnbad „Kleopatra“ für zwei
- 1x Badesprudel für zu Hause
- 1x 10,-€-Gutschein für unser Restaurant (pro Paar)

Parkstraße 9 · 63679 Schotten · Tel. 0 60 44 / 96 50-0

„Schnuppertage“ in der Rhön statt 129,- € ab 110,- € p. P.

Inklusivleistungen:

- 2x Übernachtung im komfortablen Doppelzimmer
- 2x Frühstück vom reichhaltigen Buffet
- 2x Abendessen vom 3-Gang-Buffet
- Nutzung unseres Schwimmbades (16 x 9 m) und unserer Sauna inklusive
- kostenfreier Parkplatz vor dem Haus
- kostenfreies WLAN im Zimmer

Knesheckenweg 2 · 36160 Dipperz-Friesenhausen
Telefon 0 66 57 / 9 80-0

Sonnenstunden am Toten Meer in Hessen statt 159,- € ab 139,- € p. P. im DZ

- 2x Übernachtung im komfortablen Doppelzimmer
- 2x Frühstück von unserem reichhaltigen Buffet
- 2x Abendessen als 3-Gang-Menü oder Buffet (Entscheidung Küche)
- 1 aqualux Toten-Seeer-Salz-Creme pro Zimmer
- ein Begrüßungscocktail - 1x Hydrojet Wasserbettmassage
- 10% Rabatt auf zusätzlich gebuchte Wellnessleistungen
- kostenfreier Parkplatz direkt vor dem Hotel
- gratis WLAN im Hotel und auf den Zimmern
- kuscheliger Frotteebademantel und Badeschlappen für die Dauer des Aufenthaltes
- freie Nutzung unseres 1000 m² großen Wellnessbereiches und Saunalandschaft

Ahomstraße 7 · 36364 Bad Salzschlirf · Telefon 0 66 48 / 55 90

Natur pur! Wandern im Werratal statt 189,- € ab 159,- € p. P., zzgl. Kurtaxe

- 4x Übernachtung im komfortablen Doppel- oder Einzelzimmer
- 4x Langschläfer-Frühstück von unserem reichhaltigen Buffet bis 12.00 Uhr
- 4x Abendessen im Rahmen der Halbpension
- 1x Sprudelbad in der Außenwhirlpoolwanne
- kostenlose Nutzung des Wellnessbereiches mit finnischer Sauna, Dampfsauna und Schwimmbad

Hardtstraße 7 · 37242 Bad Sooden-Allendorf · Telefon 0 56 52 / 91 93-0

„Preisknüller im Thüringer Wald“

Ihre Inklusivleistungen:

- 3x Übernachtung im komfortablen Doppelzimmer
- 3x Frühstück von unserem reichhaltigen Buffet
- 3x Abendessen im Rahmen der Halbpension
- kostenfreie Nutzung von Sauna und Fitnessraum
- WLAN im Haus gratis
- kostenfreier Parkplatz
- Sky Atlantic & Sky Sport-News auf Ihrem Zimmer
- kostenfreie Nutzung des ÖPNV im Umkreis von ca. 35 km

Reisezeitraum ab sofort bis 31. 3. 2015.

Kurhausstraße 12
99894 Friedrichroda-Finsterbergen
Telefon 0 36 23 / 31 95-0

statt 139,- €
ab € 109,-
p. P. im DZ
zzgl. Kurtaxe

Frühlingsschnäppchen im Rheingau

Ihre Inklusivleistungen:

- 2x Übernachtung im komfortablen Doppel- oder Einzelzimmer
- 2x Frühstück von unserem reichhaltigen Buffet
- 2x Abendessen als Menü oder Buffet (Hotelentscheidung)
- 1x Besuch der Weidekanei mit Probierschöppchen
- 1x Eintritt Kloster Eberbach
- 10% auf alle im Vorfeld gebuchten Wellnessanwendungen
- freier Eintritt in dem hauseigenen Wellnessbereich „Vita Nova“

Kein Einzelzimmerzuschlag!

Rheingauer Str. 7
65388 Schlangenbad
Telefon 0 61 29 / 5 01-0

statt 119,- €
ab € 105,-
p. P. im DZ oder EZ

BENESSERE HOTELS

www.benessere-hotels.de

ankommen @ wohlfühlen