



Body & Mind Wellnesserlebnis in BALI – Samstag, 28. Oktober bis Donnerstag, 9. November 2006



„Neue Kraft für Körper & Geist“

Das Wort Yoga stammt aus dem Sanskrit und bedeutet verbinden. Yoga ist die Vereinigung des Körpers mit dem Geist und des Geistes mit der Seele.

Bali bietet mit seiner atemberaubenden Landschaft, dem tropischen Klima und seinen herzlichen Menschen eine einzigartige Umgebung um diese ganzheitlich harmonisierende, asiatische Bewegungskunst zu erleben und üben.

Tauchen Sie ein in ein Erlebnis der ganz besonderen Art – Lassen Sie während 10 Tagen die Welt um sich versinken. Gönnen Sie sich Yoga kombiniert mit viel Entspannung und Ruhe auf dem mystischen Eiland.

Karin Vogt, Bali Style Villas und **Aquila Camenzind**, Wellfitness, Dipl. Yogalehrerin & Wellness Trainerin freuen sich, Sie auf diesem Weg zu begleiten.

Bali Style Villas

Karin Vogt
In der Looren 43
8053 Zürich

Telefon +41 (0)43 222 59 70
Email info@balistylevillas.ch

www.balistylevillas.ch

Wellfitness

Aquila Camenzind
Obstgartenstrasse 11
8703 Erlenbach

Telefon +41 (0)79 402 69 63
Email info@wellfitness.ch

www.wellfitness.ch



Body & Mind Wellnesserlebnis in BALI - Samstag, 28. Oktober bis Donnerstag, 9. November 2006



„Neue Kraft für Körper & Geist“

Unser Angebot:

1. Tag Abflug von Zürich nach Denpasar, Bali
2. Tag Ankunft in Bali – Transfer nach Ubud (ca. 1.5 h) und Bezug Ihres Zimmers im **exklusiven Alila Hotel** – Rest des Tages steht Ihnen zur freien Verfügung.
3. Tag - 6. Tag **Body & Mind – Tägliche Morgenmeditation und anschließender Yogaunterricht mit Aquila Camenzind.**

Die Nachmittage gestalten Sie individuell und ganz nach Lust und Laune. Lassen Sie sich im traumhaftschönen Mandala Spa verwöhnen und geniessen Sie die mystische Ruhe im Hotel, hoch über dem Tal des Ayung Rivers. Oder vielleicht entdecken Sie lieber die wunderschöne, subtropische Landschaft im Herzen der Insel oder es zieht Sie ins lebhaftere Ubud mit seinem lokalen Markt und den unzähligen Galerien, Kunstwerkstätten und kleinen Restaurants... Das Angebot ist fast unerschöpflich und wir freuen uns, Ihnen den einen und anderen Tipp geben zu dürfen.
7. Tag Heute fahren wir gegen Mittag an die **Ostküste**. Die Ankunft im **Hotel Alila Manggis** erfolgt am frühen Nachmittag nach ca. 1.5 Stunden Fahrzeit. Der Rest des Tages steht Ihnen zur freien Verfügung.

8. Tag – 12. Tag

Body & Mind – Tägliche Morgenmeditation und anschliessender Yogaunterricht mit Aquila Camenzind.

Auch in Manggis stehen Ihnen die Nachmittage zur freien Verfügung. Das Klima am Meer ist meist einige Grade wärmer als im Innern der Insel und so laden ein wunderschöner Garten, der Strand und natürlich die **hoteleigene Wellnessoase** zum Verweilen und Entspannen ein. Vielleicht möchten Sie sich aber auch in die Künste der lokalen Küche einführen lassen? Unser Hotel bietet abwechslungsreiche Kochkurse an.

12. Tag

Transfer zum Flughafen – Rückflug in die Schweiz.
Ankunft in Zürich am folgenden Tag.

Egal, ob Sie die Mystik des kleinen Eilandes bereits kennen oder dies Ihre erste Reise ist - Sie werden Bali mit seiner Ruhe und Harmonie, seinen warmherzigen und fröhlichen Menschen und den fantastischen Landschaften als wahre Inspirationsquelle für Ihren Körper und Geist erleben!!

Unsere Unterkunft:

Obwohl Bali flächenmässig klein ist, hat die Insel, landschaftlich und auch kulturell, viele verschiedene Gesichter. Darum haben wir für Sie zwei gegensätzliche Kursorte ausgesucht: **Ubud, im Herzen der Insel**, verkörpert das ursprüngliche Bali und gewährt Gästen einen Einblick ins traditionelle Leben. **Manggis, an der Ostküste**, ist ein eher beschaulicher Ort, abseits der Touristenströme des Südens, und bietet Besuchern viel Ruhe und Erholung in fantastischer Umgebung und direkt am Meer.

Sowohl das **Alila Hotel in Ubud als auch das Schwesterhaus in Manggis** bestechen durch ihr klares Design, die offene, tropische Bauweise, viel asiatischem Flair und natürlich die typisch balinesische Gastfreundschaft! Beide Anwesen verfügen über einen **hoteleigenen Spa** und runden somit unser Wellness Angebot ideal ab.

Preis pro Person	im DZ:	CHF	3'875.—
Zuschlag pro Person	im EZ:	CHF	1'000.—



Enthaltene Leistungen: Linienflug ab/bis Zürich nach Denpasar (Bali), 5 Übernachtungen im exklusiven Hotel **Alila Ubud** und **5 Übernachtungen im Schwesterhotel Alila Manggis an der Ostküste**, reichhaltiges Frühstück, Yogaunterricht und Morgenmeditation mit Aquila Camenzind, sämtliche Gruppentransfers sowie deutschsprachige Reiseleitung. ELVIA Secure Trip Reiseversicherung (obligatorisch).

YOGA in Bali



Yoga bedeutet Einheit – Entspannung und Harmonisierung von Körper, Geist & Seele

Es gibt verschiedene Yoga Arten. Während des **Body & Mind Wellnesserlebnisses auf Bali** unterrichte ich **Hatha-Yoga**. Hatha-Yoga fördert die Harmonisierung der körperlichen und mentalen Seite des Menschen.

Yoga geht von einem engen Zusammenhang von Körper, Seele und Geist aus und verbessert in diesem Sinne das Körperbewusstsein wie auch die Wahrnehmung innerer Prozesse bei den Übenden. Dieses kann durch Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas) sowie Konzentrations-, Meditations- und Entspannungsübungen erreicht werden.

Minimum Teilnehmende: 6
Maximum Teilnehmende: 12

Anmeldeschluss für die Body & Mind Wellnessreise: 15. September 2006



Body & Mind Wellnesserlebnis in BALI – Samstag, 28. Oktober bis Donnerstag, 9. November 2006



„Neue Kraft für Körper & Geist“

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Ich melde mich hiermit für das **Body & Wellnesserlebnis verbindlich an:**

Name / Vorname: _____

Nationalität*: _____

Name der Begleitperson: _____

Nationalität*: _____

Einzelzimmer / Doppelz. _____

Anschrift: _____

Tel. Nr.: / Natel. Nr. _____

E- Mail: _____

Für Fragen wenden Sie sich an:

Bali Style Villas

Karin Vogt
In der Looren 43
8053 Zürich

Tel. +41 (0)43 222 59 70
Email info@balistylevillas.ch

Wellfitness

Aquila Camenzind
Obstgartenstrasse 11
8703 Erlenbach

Tel. +41 (0)79 402 69 63
Email info@wellfitness.ch

* Einreise : CH/F/D : Pass, mind. noch 6 Monate über das Rückreisedatum gültig. Das Touristenvisum (1 Monat gültig) wird für USD 25 bei der Einreise ausgestellt. A: Pass, mind. noch 6 Monate über das Rückreisedatum gültig, Das Visum muss vor der Abreise bei der Indonesischen Botschaft eingeholt werden.

