

Wird der Newsletter nicht korrekt angezeigt, klicken Sie » [hier](#).



## Wander- und Strandparadies Thassos

Body & Soul Griechenland 2022 mit Moni Gander



**20. bis 27. Mai und 16. bis 23.9.2022**

### Leistungen:

- Flug ab/bis Innsbruck nach Kavala
- 15 kg Freigeäck, 6 kg Handgeäck pro Person
- Transfers im Zielort inkl. Fährüberfahrt
- 7 Übernachtungen inkl. Halbpension im 4\*+ Hotel Blue Dream Palace
- AKTIV Trainingspaket mit MONI GANDER
- Sitzplatzreservierung für die gesamte Gruppe
- Hausabholung innerhalb Nordtirol

### Preise pro Person:

im Doppelzimmer	<b>€ 940,-</b>
im Doppelzimmer zur Alleinbenützung (geringe Verfügbarkeit)	<b>€ 1.080,-</b>

**Buchbar bis 20.01.2022** bei Verfügbarkeit, Maximale Gruppengröße 20 Personen.  
Sehr gerne können wir bereits schon jetzt Ihre Voranmeldungen entgegennehmen.

### Voraussichtliche Flugzeiten:

- Innsbruck – Kavala 14:00–17:00
- Kavala – Innsbruck 18:00–19:00

Das Body & Soul Programm richtet sich an sportlich aktive Menschen, die im Urlaub gerne neue Bewegungsformen ausprobieren oder Altbewährtes neu entdecken möchten, vom Einsteiger bis zum Profi.



## Hotel Blue Dream Palace \*\*\*\*+

Bestehend aus Haupthaus in Hanglage mit traumhaftem Meerblick und 2 Nebengebäuden, gepflegte Gartenanlage und großzügige Piazza am Weg zum Strand, Lobby im obersten Stock, 24-h Rezeption, Bar, Sonnenterrasse, Pool mit Kinderbecken, Liegen und Sonnenschirme inklusive, Sharing-Pool für Gäste der Swim-up Suiten vorbehalten, Poolbar, Minimarkt, W-Lan und Parkplatz kostenlos.

### Zimmer:

Doppelzimmer elegant und modern eingerichtet mit allen Annehmlichkeiten der gehobenen Hotelkategorie, Badewanne oder ebenerdige Dusche/WC, Föhn, Klimaanlage, Kühlschrank, TV, Telefon, Safe, Balkon und direktem Meerblick, ca. 23 m<sup>2</sup>;

### Lage:

Ca. 3 km nach Limenaria mit zahlreichen Einkaufs- und Unterhaltungsmöglichkeiten; Taxiservice vom Hotel verfügbar (gegen Gebühr); Transfer Flughafen - Hotel ca. 110 min. inklusive Fährüberfahrt.

## Verpflegung:

Halbpension: Umfangreiches Frühstück und Abendessen in Buffetform, im Strandrestaurant „Meltemi“ große Auswahl an hervorragenden Speisen und maritimen Köstlichkeiten, teilweise abends Live-Veranstaltungen und Griechischer Abend, Sitzmöglichkeiten direkt am Strand.

## Sport:

Tischtennis, Minigolf, Billiard, Beach-Volleyballplatz, 350 m<sup>2</sup> SWAN-Spa mit Sauna, Dampfbad, Whirlpool, Süßwasserhallenbad, Massagen und Behandlungen gegen Gebühr; Kinderbereich mit tollen Unterhaltungsspielen (Billiard, Tischfußball, Air-Hockey udgl.) am Strand.

## Strand:

Strand Direkt am feinsandigen und flach abfallenden Tripiti-Strand, Liegen und Sonnenschirme bei Konsumation inklusive, stylisches Bohemian-Design am Strand mit weißen Leinen, Strand-Liegesäcken und Bali-Liegen, Duschen und Umkleiden am Strand.

## Stornobedingungen:

Bei Stornierung gelten folgende Gebühren:

- bis 30 Tage vor Reiseantritt 25 %
- ab 29. bis 15. Tag vor Reiseantritt 50 %
- ab 14. bis 3. Tag vor Reiseantritt 85 %
- ab dem 2. Tag vor Reiseantritt 100 %

# Aktivprogramm

Bereichert durch wohltuende Bewegungsabläufe, das Finden innerer wie äußerer Balance, bewusstes Atmen und das Kennenlernen des eigenen Körpers, seiner Funktionen und Bewegungsmuster erreichen wir ein ideales Mittel von Entspannung und körperlicher Aktivität. Wir nehmen diese Erfahrungen in unseren Alltag mit und nützen diese für unser künftiges Wohlbefinden.

**Pilates** bildet den Schwerpunkt des Aktivprogramms. Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates ist die optimale Basis für jegliche Bewegung im Leben, egal ob im Sport oder Alltag. Durch die Genauigkeit und Konzentration bei der Ausführung der Übungen werden alle Bewegungen kontrolliert und somit für jeden optimal durchgeführt. Eine bewusste Atmung und die Aktivierung der tiefen Muskeln unterstützen einen sicheren Bewegungsablauf. Regelmäßiges Training nach der Pilates Methode führt zu nachhaltiger Verbesserung der Kraft, der Beweglichkeit, zu mehr Balance & Körperbewusstsein und schließlich zu einer aufrechten, gesunden und natürlichen Körperhaltung. Pilates Training steigert die Lebensqualität.

**Aquagymnastik und –jogging** Die Bewegung im Wasser ist ein richtiger Kalorienfresser. Im Wasser werden die Gelenke geschont, die Übungen sind äußerst effektiv und machen zudem Spaß.

**Wandern** im nahegelegenen Gelände: Die herrliche Küstenlandschaft sowie das hügelige Hinterland laden zum Wandern geradezu ein - was gibt es Schöneres, als ein Land zu Fuß zu erkunden, die herrliche Landschaft zu genießen, zu verweilen und die Natur hautnah zu erleben.

**deepWORK™** ist ein athletisches, holistisches Programm, das den Körper ganzheitlich trainiert. Es ist wie die chinesische Medizin auf fünf Elementen aufgebaut: Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser. Dabei unterliegt deepWORK™ dem Gesetz von Yin und Yang, die Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass auf Phasen der Anspannung wieder Entspannung folgt. Schwungphasen garantieren den entsprechenden Fun-Faktor.

**Myofasziale Entspannung** – Verspannungen gezielt den Kampf ansagen: Mit einer einfachen Schaumstoffrolle, einem Golf – oder Tennisball und ähnlichen „Folterinstrumenten“ können Verspannungen, die sogenannten „Trigger Points“ gelockert werden. Die Verspannungen lösen sich, Haltung und Motorik verbessern sich und gleichzeitig steigert sich auch die Leistungsfähigkeit. Das Schöne an den sogenannten „myofaszialen Entspannungsübungen“ ist, dass sie einfach zu erlernen sind, man sie regelmäßig, auch zu Hause, anwenden kann, speziell vor und/oder nach dem Training.

**Qigong:** „Atme, bewege und schwinge dich frei, öffne deine Energietore und löse deine Blockaden durch einfache Übungen in herrlicher Umgebung“ – Qigong wird in erster Linie mit dem Ziel ausgeübt, den Fluß der Lebensenergie "Qi" im Körper zu fördern. Fließt das "Qi" harmonisch, fühlen wir uns lebendig und erleben eine positive Veränderung in unserer inneren Wahrnehmung und der uns umgebenden Welt.

**Entspannung, Stretch & Relax und Meditation** „In der Ruhe liegt die Kraft“ oder „Lockerheit bringt Stärke“: ein Training kann noch so gut sein – wenn die nötige Entspannung und Regeneration nicht stattfinden, bleiben auch die positiven Effekte aus. Daher achten wir an jedem Tag darauf, dass der Körper und auch die Seele ihre Ruhe und Erholung finden. In der schönen Umgebung unseres Seminarhauses und am nahen Strand ein richtiger Wohlgenuss!

## Moni Gander

... ist seit 1990 als Trainerin, Ausbilderin, Veranstalterin von Fitness-Kongressen, Aus- und Fortbildungen sowie als Referentin in Europa für Fitness Themen tätig und liebt es mit Menschen und Gruppen zu arbeiten. Zu Ihren großen Stärken zählt ihr Durchhaltevermögen (u.a. lief sie 10 weltweite Marathons und einen Ironman) ihre Genauigkeit, ihre Freude am Umgang mit Menschen, sowie ihre Flexibilität und Spontanität. Moni unterrichtet Pilates, Kraft und Ausdauertraining, Aquagymnastik sowie Faszienentspannung uvm. Sie ist geprüfte Stadtführerin für Innsbruck sowie diplomierte Reiseleiterin und Tiroler Bergwanderführerin. Moni ist weltweit unterwegs und führt mit viel Witz, Charme und Elan Gruppen auf Aktivreisen. Ihr Motto lautet: "Träume nicht dein Leben, lebe deine Träume!"

### **Buchungs- und Infohotline**

0512 - 737 00 11

TRAVELSERVICE CHECK IN GmbH

Mo bis Fr

09:00–13:00 Uhr

[office@check-in.at](mailto:office@check-in.at)

[www.check-in.at](http://www.check-in.at)

### **Buchungszeitraum**

ab sofort

Post-/Bearbeitungsgebühr € 5.-

### **Veranstalter**

Travelservice Check In GmbH

Reisebedingungen laut Veranstalter

Fotos: Idealtours GmbH

### **Reise-Newsletter abonnieren**

Abonnieren Sie den Newsletter auf [www.check-in.at](http://www.check-in.at) und Sie erhalten exklusiv alle MPREIS-Reisen zugeschickt

Siehe auch: <https://www.mpreis.at/aktionen/reiseangebote/body-soul-wander-und-strandparadies-thassos>