

EnergieReise

El Hierro

Kanaren

06. - 15.11.24



DEIN WOHLFÜHLPAKET:

- 🍷 Morgenritual mit Meditationen, Atemübungen 5-Tibeter®-Yoga
- 🍷 Leichte Wanderungen in der wunderschönen, vielseitigen, großteils unberührten Natur
- 🍷 Ausflüge zu Buchten und Kraftorten
- 🍷 Baden in Naturbecken und im Meer
- 🍷 Gemeinsames tägliches Frühstück und Abendessen in der Finca
- 🍷 Drei kulinarische Abende in ausgesuchten Restaurants
- 🍷 Ein exklusiver Koch-Workshop
- 🍷 Relaxen am Pool und im wunderschönen Areal der Finca



Entspannen, genießen, sich verwöhnen und gleichzeitig Gutes für die Seele tun. Auf der traumhaft schönen **Kanaren-Insel El Hierro** fällt es besonders leicht, deine Gesundheit zu unterstützen und neue Energie zu tanken.

El Hierro ist die jüngste Vulkaninsel der Kanaren

Die Natur der Insel könnte nicht gegensätzlicher sein! Du erlebst eine unglaubliche Vielfalt auf kleiner Fläche (270 km²): Halbwüste, subtropischer Nebelwald, saftig grüne Hochlandweiden und ausgedehnte Kanaren-Kieferwälder, umgeben vom unendlichen Ozean. Beeindruckende Panoramaplätze bringen dich zum Staunen, wunderschöne Meeresküsten mit Naturbecken laden zum Baden ein und die magische Natur verzaubert dich - das ist El Hierro.

MIT ALLEN SINNEN DIE NATÜRLICHEN REIZE GENIESSEN: EIN BESONDERER LUXUS!

Dein Insel-Programm

Wir beginnen mit Atemübungen, Meditationen und 5-Tibeter®-Yoga den Tag, um unsere (innere) Energie zum Fließen zu bringen. Nach dem gemeinsamen Frühstück erkunden wir mit dem Auto die wunderschöne, naturbelassene Insel. Bei leichten Wanderungen bestaunen wir die energiegeladene Natur, verweilen an den schönsten (Kraft-)Orten und erfrischen uns im herrlichen Meer. Es wird auch "freie" Nachmittage geben, damit du die Möglichkeit hast, mit dir zu sein, im schönen Areal der Finca zu relaxen oder zum nahegelegenen Meer zu spazieren. Während dieser besonderen EnergieReise wirst du zur Ruhe kommen, Kraft tanken und unvergessliche Momente mit nach Hause nehmen.

Energiereiche Nahrung

Wir legen großen Wert auf natürliche, nährstoffreiche Nahrung und jeder ist herzlich eingeladen bei der Zubereitung mit "anzupacken". So wirst du besonders viel für deinen Ernährungsalltag zuhause mitnehmen. Eine Besonderheit sind die frischen Früchte der Insel, die vor allem beim Frühstück und als Snack ein Genuss sind. Abends kochen wir gemeinsam oder genießen frische, köstliche Salate. Ein Kochworkshop mit einem feinen Menü ist ebenso inkludiert. Kulinarische Restaurantbesuche an drei Abenden geben Raum für regionale Köstlichkeiten der Insel.

Dein Wohlfühl-Ort

Wir wohnen in Appartements der Finca Wapa. Alle Wohnungen sind mit Doppel- und/oder Einzelbetten, Bad und Küchenzeile und eigener Terrasse ausgestattet. Inmitten der wunderschönen Anlage mit Palmen und eigenem Garten befindet sich ein Pool mit Relax-Liegen.

DEIN BEITRAG FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

Programm & Verpflegung

inkl. Morgenübungen, Erkunden der Insel mit Mietautos, 9x Frühstück, 6x Abendessen (inkl. 1x Koch-Workshop)
Frühbucher-Preis bis 31.07.24: 1.185 €, ab 01.08.24: 1.355 €.

Unterkunft

405 - 495 € (im DZ), ab 675 € (im EZ) für 9 Nächte
Bezahlung direkt an die Finca, nach Rücksprache mit uns.

Anreise (selbst zu organisieren und zu zahlen)

Wir unterstützen dich gerne mit unseren Erfahrungen bei der Flug- und Fährbuchung. Am Anreisetag des 06.11.24 holen wir dich am Flug-/Fährhafen auf El Hierro ab und fahren dich am 15.11.24 wieder dorthin. Preise ab 350 €.

DEIN WEG ZU UNS

Sara Prock

Dipl. Ernährungspädagogin

+43 680 146 35 46

sara@saraprock.at

www.saraprock.at

Kathrin Junker

Dipl. - Sportwissenschaftlerin

Miriam Papaiane

Office-Managerin

+49 174 33 35 287

miriam@more-energy.eu

www.more-energy.eu



Du bist was Besonderes - unsere Reise auch!

- ♥ Tägl. sanftes, abwechslungsreiches Bewegungsprogramm
- ♥ Flexible Programmgestaltung, je nach Gruppe und Wetter
- ♥ Natürliche, nährstoffreiche Energienahrung
- ♥ Gesundheitsfördernde Tipps in Hülle & Fülle
- ♥ Genussvolles Eintauchen in die Natur
- ♥ Positive Energie, Freude & Spaß
- ♥ Stilvolle Location zum Entspannen
- ♥ Zwei Gesundheitsexpertinnen mit fundierten Ausbildungen & viel guter Laune
- ♥ Nachhaltige Tipps für dein Wohlfühl-Gewicht und einen vitalen Alltag