

Körper & Geist im Einklang!

*Meta Sports Intensiv
Seminar-Woche*

Sa 20.10. – Sa 27.10.2012



Lassen Sie sich verzaubern von der neuen Reiseidee die Körper & Geist in Einklang bringt!

Nach dem erfolgreichen Konzept der beiden Trainer Mag. Heinz Bédé-Kraut und Wolfgang Egger erleben Sie auf der kanarischen Sonneninsel Fuerteventura eine Woche der sanften Bewegung, der Neuentdeckung und der absoluten Erholung.



Die Idee:

Gönnen Sie sich eine bewusste Auszeit von der Hektik des Alltages und tauchen Sie mit uns ein in die Welt von Ruhe und Entspannung. Erleben Sie geführte Übungen am Strand und professionelles Training von Körper und Geist. Entdecken Sie sich neu und tanken Sie Energie für den Alltag. Gönnen Sie sich auch Zeit zum alleine sein, erkunden Sie die Insel und lachen Sie mit uns in einer gemütlichen Runde am Abend bei einem Gläschen Wein.

Ausspannen - auftanken - genießen - lernen – relaxen – entdecken – wohlfühlen - frei sein - Kraft sammeln – Sonne - Meer – Strand - sich selbst entdecken – sanfte Bewegung sind dabei die Eckpfeiler dieser besonderen Seminarreise mit Heinz und Wolfgang.

Die Insel:

Fuerteventura ist die Kanarische Insel, die Afrika am nächsten ist und die klimatischen Bedingungen sind außergewöhnlich. Landschaftlich bietet Fuerteventura ein Fest für die Augen - eine abwechslungsreiche Mischung von schwarzem und rötlichem Vulkangestein, endlose weiße Sandstrände mit Dünen, die der Wind aus der Sahara hierhergetragen hat, kleine Felsbuchten, Palmen- und Kakteenparks, weiße alte Dörfer inmitten von Oasen umrahmt von strahlend blauem Himmel und dem tiefbauen Meer. Im Oktober hat es hier 22 bis 25 Grad, acht Sonnenstunden täglich und der Atlantik ist warm genug zum Baden.



Das Hotel:

Das Hotel Playitas Resort liegt in einer idyllischen Bucht, neben dem Fischerdorf Las Playitas auf der Sonneninsel Fuerteventura. In der weitläufigen Ferienanlage steht ein umfangreiches Freizeitangebot mit Sporteinrichtungen für Golfer, Triathleten, Schwimmer, Radfahrer und ihre Familien zur Verfügung. Zusätzlich gibt es Restaurants, einen Kinderclub, einen 18-Loch Golfplatz und alles was man braucht um einen tollen Urlaub mit der Familie zu genießen. Auch der Slogan des Hotels fügt sich perfekt in unser Reisekonzept mitein: **"Free your mind!"**



Weiter Informationen,
Bilder und auch viele
Videos vom Hotel
finden Sie hier:
www.playitas.info/de

Moderne, saubere
Hotelzimmer,
Relaxpools und
50 m Olympicpool
Herz was willst du
mehr?



Das Kursprogramm:



- ✓ Tägliches Morgentraining, Atemübungen, Mentaltraining am Strand
- ✓ Gemeinsames Frühstück
- ✓ Vormittagsprogramm „Gentle Moving“ (sanfte Bewegung) und/oder Mentaltraining
- ✓ Abwechselnd Nachmittagsprogramm
- ✓ Lockerer Abendlauf am Strand in den Sonnenuntergang
- ✓ Auf Wunsch: Techniktraining, Schwimmtraining, Einzel-Mentaltraining, Golf, Tennis, Fitnessstudio, Radfahren, Lagerfeuer am Strand, uvm...
- ✓ Gemütliches Zusammensein und Austausch unter Gleichgesinnten
- ✓ Alle Programmpunkte sind selbstverständlich freiwillig. Keiner muss, aber jeder kann mitmachen.

Da das Hauptprogramm immer Vor- oder Nachmittags stattfindet, haben Sie auch ausreichend Zeit um richtig zu entspannen, das Landesinnere zu erkunden, shoppen zu gehen, Zeit mit Freunden und der Familie zu verbringen oder einfach die Seele am Meer baumeln zu lassen.

Diese Reise ist kein Trainingslager sondern zur Erholung auch für „Nicht-Sportler“ konzipiert!



Tanken Sie wieder mal richtig auf!

Die Trainer:

Mag. Heinz Bédé-Kraut: Sportwissenschaftler, Uniqa Vital-Coach, staatl. gepr. Triathlon Trainer, aktiver Triathlet.
Tel: +43 (0)676 40 98 393
web: www.bede-kraut.at



Wolfgang Egger: Dipl. Mentaltrainer, Dipl. Golf-Mental-Coach und Dipl. Feuerlauftrainer, aktiver Triathlet.
Tel: +43 (0)664 504 99 99
web: www.egger-mental.at



Die Buchung:

Die Buchung des Seminares erfolgt direkt über unseren Reiseveranstalter Trend Travel in Wörgl. Ihr Ansprechpartner ist dabei Markus Fuchs.

www.trend-travel-yachting.com
markus@trend-travel-yachting.com
Tel: +43 (0)5332 730 80-11



Der Flug:

Wir werden mit der Fluglinie Condor vom Flughafen München nach Fuerteventura und retour fliegen. Ein Flughafenshuttle wird von den Trainern organisiert ist aber nicht im Preis inbegriffen. Nach Buchung der Reise erhalten Sie alle relevanten Details dazu.



Der Preis:

Early Bird Tarif bis zum 31.07.2012 und alle Wiederholer:

€ 1.350,-- (Sie sparen € 100,--!) pro Person im Doppelzimmer und Halbpension. Aufpreis für Einzelzimmernutzung € 20,-- pro Person pro Tag.

Normaltarif ab dem 19.08.2012:

€ 1.450,-- pro Person im Doppelzimmer und Halbpension. Aufpreis für Einzelzimmernutzung € 20,-- pro Person pro Tag.

Der Preis ist inkl. aller Steuern, Gebühren, Kerosinzuschlag und Transfer zum Hotel. Abzurechnen direkt mit dem Reisebüro Trend Travel.

Wir freuen uns sehr auf Sie!

