

# FRAUEN – WELLNESS - KUR – URLAUB

## FRÜHLING IN ANDALUSIEN

**19. - 28.03.2010**

**mit Elke Kloss und Petra Junga**

BEWEGEN... RELAXEN ...BASENFASTEN... SONNE TANKEN...ENTSPANNEN...  
LÄSTIGE PFUNDE VERLIEREN...STRAND...ANDALUSIEN ENTDECKEN...WÜSTE...  
ZEIT UND RAUM FÜR SICH ...SPASS...GENIEßEN...ERHOLEN...RUHE...  
WANDERN...AUSFLÜGE...SCHWIMMEN...

Dem Winter ein Schnippchen schlagen mit der Vorfreude auf diese einzigartige Woche im Landhaus „ Cortijo El Saltator“

In diesem wunderschönen Tal abseits der großen Städte und Straßen liegt weniger als eine Autostunde vom Meer entfernt am Rande der Halbwüste Sierra Alhamilla das weitläufige Anwesen. Das Rauschen des Windes und das Zwitschern der Vögel lädt ein, die Seele baumeln zu lassen. Der nächtliche Sternenhimmel ist Faszination pur.

Für jede Frau wird im persönlichen Gespräch, die bestmögliche pflanzliche/homöopathische Entschlackung ermittelt.

Bewegung mit Yoga, Energy Dance® und wandern regen den Stoffwechsel an, machen geschmeidig und gute Laune.

Massagen lösen Verspannungen, stärken das Immunsystem, unterstützen den Entschlackungsprozess und sind sowohl Therapie als auch Genuss.

Köstliche mediterrane Küche sorgt für das leiblichen Wohlergehen. Basische vegetarische Leckereien entschlacken und bringen trotz Genuss die Pfunde zum Schmelzen.

**Vom 19.03.2010 bis 28.03.2010**

**Ab 650,00 €** mit Frühbucherrabatt (FBR) bis 31.12.2009

**8 einzigartige Tage** mit Vollpension

1 x ausführliche heilpraktische Beratung

tägliche heilpraktische Begleitung

1 x Wellness-Ganz-Körper-Massage

1 x Kopf-Gesichts-Massage

1 x Fußreflex-Massage

3 x Yoga ( je 1,5 Stunden )

4 x Energy Dance ( je 1 Stunde )

inclusive entschlackender Kräutertees

und geführte Wanderungen/Ausflüge

**DZ p. Pers.: 710,00 € /650,00 € FBR**

**EZ p. Pers.: 790,00 € /730,00 € FBR**

### **was gibt es sonst noch?**

...Ausflüge ans Meer, ganz mutige stürzen sich in die erfrischenden Wellen

...Einkaufen landestypischer Keramik und marokkanischer Handwerkskunst in den malerischen kleinen Orten Nijar und Sorbas

...Besuch einer ökologischen Ölmühle

...Wanderung durch die Halbwüste „Sierra Alhamilla“ und Besuch der Filmkulissen vieler Westernfilme

**ANREISE :**

Individuelle Anreise mit dem Flugzeug nach Alicante. Anschließend gemeinsam per Leihwagen zum Cortijo El Saltador. Bei der Bildung von Fahrgemeinschaften sind wir gerne behilflich.

Frühbucher fliegen günstiger. Kosten variieren je nach Saison und Abflugort. Kosten für den Leihwagen pro Person ca. 8 € pro Tag.

**KONTAKT :**

**Petra Junga**, Tel. 040/40186875

[petra@heilkulturwerk.de](mailto:petra@heilkulturwerk.de)

[www.heilkulturwerk.de](http://www.heilkulturwerk.de)

Heilpraktikerin in eigener Praxis in Hamburg, leitet das Entschlackungsprogramm. Sie führt mit jeder Teilnehmerin ein ausführliches Eingangsgespräch und steht während des gesamten Aufenthaltes beratend zur Seite.

**Elke Kloss** Tel. 05127/213638

[Physiotherapie-Hoennersum@t-online.de](mailto:Physiotherapie-Hoennersum@t-online.de)

Physiotherapeutin in eigener Praxis in Hönnersum (Hildesheim), verwöhnt mit Massagen und leitet den Bewegungsteil.

Energy Dance® ist ein dynamisches, fließendes Bewegungstraining, das westlichen Fitnesssport mit entspannenden asiatischen Bewegungskünsten und Tanz verbindet. Mit rhythmischer Musik bringt Energy Dance® die Energie zum Tanzen.

([www.energydance.de](http://www.energydance.de))