



Yoga und E-Mountainbike auf der Insel Sardinien

Aktivreise am Mittelmeer mit der Schweizer Yogalehrerin Karin Bittel und professionellen Bike-Guides

Lassen Sie sich von der Magie der sardischen Region und den Sandstränden mit «Karibik-Feeling» verzaubern. In den Morgen- und Abendstunden unterrichtet die Schweizer Yogalehrerin Karin Bittel abwechslungsreiche Yogaeinheiten für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Tagsüber sind Sie mit dem E-Mountainbike unterwegs: Dafür sind Grundkenntnisse und ein normales, gutes Fitnesslevel vorausgesetzt. Freuen Sie sich auf eine aktive Woche mit Bewegung, Entspannung und Emotionen.

AUF EINEN BLICK

 8 Tage

 ab CHF 2'290.-

 Yoga

 Deutschsprachige Yogalehrerin/Bike-Guide  Gruppenreise (6-16 Teilnehmer*innen)

-  • Yoga und E-Mountainbike auf einer Reise kombinieren
- Hotel direkt am feinsandigen Strand mit guter Infrastruktur
- Yogalehrerin und Bike-Guides sind deutschsprachig
- Die Ursprünglichkeit der Insel Sardinien in der Nebensaison erleben

Reisedaten

05.10.2024 - 12.10.2024 Buchbar

CHF 2'290.-

Reiseprogramm

1. Tag: Ankunft auf Sardinien (-/-/A)

Ankunft im Hotel Tirreno, Begrüssung und Check-in. Abendessen im Hotel.
7 Übernachtungen im Hotel Tierreno.

2. Tag: Erster Tag auf Sardinien (F/L/A)

Am Morgen erste Yogaeinheit mit Karin Bittel. Begrüssung und Vorstellung des Wochenprogrammes und erste E-Mountainbike Tour mit Bikeguide von BICI Aktivreisen.

3. - 7. Tag: Yoga und E-Biken auf Sardinien (F/L/A)

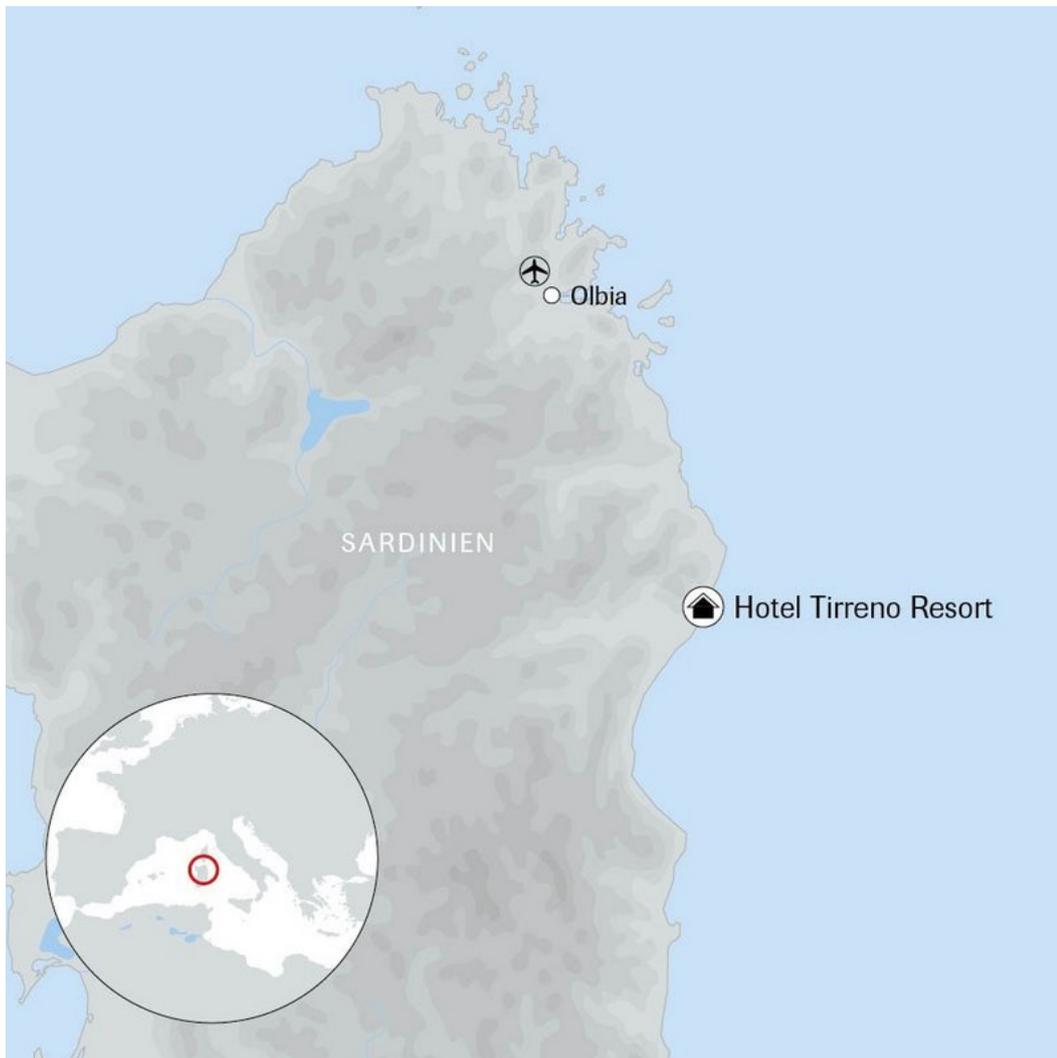
Wir verbringen die Woche mit täglich 2 Yogaeinheiten am Morgen und am Abend und einer täglichen E-Mountainbike Tour ausser am Mittwoch (Ruhetag). Die E-Mountainbike Touren werden begleitet von professionellen BICI Bike-Guides. Am Mittwoch ist Ruhetag und Zeit für Yoga, Relaxen oder kleine eigene Ausflüge in die Umgebung.

8. Tag: Abreise oder individuelle Verlängerung (F/-/-)

Hinweise: F = Frühstück, L = Lunchpaket zum selberrmachen beim Frühstück, A = Abendessen

Programmänderungen bleiben ausdrücklich vorbehalten.

Reiseroute



Informationen zur Unterkunft

Hotel Tirreno Resort ****

Schattenspendende Pinienbäume, eine gepflegte Gartenanlage sowie der grosse Pool prägen das Bild dieser beliebten Ferienanlage auf Sardinien. Das Tirreno Resort begrüsst Sie auf einem 50.000 m² grossen Grundstück und liegt an der Bucht Cala Liberotto am Golf von Orosei. Sie wohnen nur fünfzig Meter vom feinsandigen Strand und dem türkisblauen Meer entfernt. Apropos Entfernung: Ihr Wander- und Mountainbike-Revier im Naturpark Biderosa liegt in unmittelbarer Nähe zur Hotelanlage. Alle Wohneinheiten verfügen über Dusche, WC, Föhn, Telefon, TV, WLAN (gratis), Gratissafe, Minibar, Kaffeemaschine und Klimaanlage. Die nächsten Einkaufsmöglichkeiten erreichen Sie nach etwa 1,5 km. Ins Zentrum von Orosei mit kleinen Gassen, Restaurants, Bars und Geschäften sind es rund 12 km. Die Distanz zum Flughafen Olbia beträgt ca. 75 km.

Im Preis inbegriffen

- Unterkunft im Doppel- oder Einzelzimmer gemäss Buchung
- E-Mountainbike, Werkstattservice
- 5 E-Mountainbike-Touren in verschiedenen Stärkeklassen
- 10 Yoga-Einheiten
- Mahlzeiten gemäss Programm

Im Preis nicht inbegriffen

- Flug und Transfer (kann auf Anfrage gebucht werden)
- Aufpreis höhere Zimmerkategorien (auf Anfrage)
- Getränke und nicht erwähnte Mahlzeiten
- Nicht erwähnte optimale Aktivitäten und Angebote des Hotels
- Yogamatte (evtl. noch Tuch/aufblasbares Sitzkissen)
- Kurtaxe (vor Ort zahlbar in bar. Stand Januar 24: Euro 2 pro Person und Tag)
- Trinkgelder sowie persönliche Ausgaben

Preise

- Richtpreis Preis pro Person im Doppelzimmer "Classic Bungalow mit Terasse" CHF 2'290.-
- Richtpreis Zuschlag pro Person im Einzelzimmer "Classic Bungalow mit Terasse" CHF 280.-
- Kleingruppenzuschlag 6-9 Teilnehmer*innen CHF 170.-
- Frühbucherrabatt von 10% für die Herbstreise bis 31.05.24
- Aufpreis "Classic Bungalow Parterre" und andere Kategorien auf Anfrage

Hinweise

Gruppenzusammensetzung

Diese Reise wird von [BICI Aktivferien](#) in Zusammenarbeit mit **Ayurveda & Yoga Travel** durchgeführt. Alle Teilnehmer*innen kommen aus dem deutschsprachigen Raum.

Anforderungen und Infos zum Yogaunterricht

Die Yogasessions eignen sich für Yoga-Anfänger*innen sowie Fortgeschrittene. Die Intensität der Übungen werden von Karin Bittel individuell auf die Bedürfnisse der Gruppe angepasst. Die Yoga Einheiten finden auf dem Hotelgelände, nach Möglichkeit im Freien statt.

Anforderungen und Infos E-Mountainbike

Für die E-Mountainbike-Ausflüge sind Grundkenntnisse auf Naturstrassen (Trails) und ein normales, gutes Fitnesslevel vorausgesetzt. Es sind 5 Tagesetappen zwischen 30-55 Kilometer und zwischen 400-1300 Höhenmetern geplant. Die E-Mountainbike-Touren werden von einem professionellen Guide von BICI Aktivreisen begleitet. Für die Buchung benötigen wir für die E-Bikes Grösse und Gewicht der Teilnehmer*innen.

Yogalehrerin [Karin Bittel](#)

Bewegung bedeutet für Karin Lebensqualität. Am liebsten bewegt sich die Walliserin in der Natur: Ob Yoga, Spazieren, Krafttraining, Trailrunning, Biken, Wandern, Langlaufen oder Skifahren. Mal schnell, mal langsam – die Balance ist ihr wichtig. Und auch, Menschen in mehr Bewegung zu begleiten und zu unterstützen. In den letzten Jahren hat sie sich auf Bali, in Mexiko und in Brasilien aus- und weitergebildet: in Anusara Yoga, Yin Yoga, Thai Vedic Yoga – ein Mix aus Yogatherapie, Ayurveda und Bodywork – und nicht zuletzt in SUP Yoga, Yoga auf dem Wasser. Letzteres unterrichtet sie in den Sommermonaten auf dem Bettmersee und dem Geschinersee im Wallis.

Flug, Transfer und Verlängerung

Flug und Transfer auf Anfrage. Gerne können wir Ihren Aufenthalt im Hotel Tirreno noch individuell verlängern. Preise auf Anfrage.

