

NEU: Im Hotel Playa sur Tenerife, Ihr Sportprogramm wie folgt:

Teneriffa: Fit mit Tái Chi

Sieben sehr aufbauende und erholsame Tage erwarten Sie Teneriffa, Insel des Ewigen Frühlings, ist die grösste der Kanareninseln und seit langem für ihr wohltuendes Klima bekannt. Ebenso wie für die heilenden Kräfte des vulkanischen Gesteins. Deswegen bietet es sich dort geradezu an, mit Tái Chi die Energiebahnen wieder in Harmonie zu bringen; denn das chinesische Schattenboxen ist eine Methode zur Gesundheits-förderung sowie zur Entspannung von Körper, Geist und Seele. Das Alter ist dabei von keinerlei Bedeutung. Unsere morgendlichen Tái-Chi Übungen werden von einem deutschen T'ai-Chi-Lehrer durchgeführt. Die faszinierenden, kontrastreichen Landschaften der Insel laden ausserdem zu leichten bis mittelschweren Wanderungen ein. Diese finden unter der erfahrenen Leitung unserer deutschsprachigen Wanderführung in kleinen Gruppen statt. Auf den meist romantischen Wanderwegen erfahren Sie vieles über die kanarische Pflanzenwelt und den Vulkanismus. Dabei wird das STRAND-HOTEL PLAYA SUR TENERIFE, direkt an einem 1,5 km langen hellen Sandstrand von El Médano gelegen, Ihr Feriendomizil sein. Die (Nichtraucher-)Zimmer sind mit handgearbeiteten Pinienmöbeln, Bad, Telefon, Miet-Safe und Sat-TV ausgestattet und verfügen zudem über einen Balkon und Meerblick. Unter den Palmen im Garten und am Meerwasser-Pool lässt sich Stress rasch vergessen. Die Erholung kann jetzt beginnen...

Ihr Programm:

- 1. Tag:** Anreise nach Teneriffa. Transfer zum Hotel. Ausruhen. Empfangscocktail mit dem Hoteldirektor. Abendessen bei Kerzenschein. Bienvenidos – Herzlich Willkommen.
- 2. Tag:** Vormittags: T'AI CHI. Danach zur freien Gestaltung. Nachmittags: Wanderung durch den BARRANCO LOS VALOS: die Schlucht, auch "kanarischer Gran Canyon" genannt, ist weitgehend unbekannt. Es eröffnet sich eine typische Wüstenszenerie mit interessanten Tuffsteinstrukturen und vielfältiger Pflanzenwelt und gibt faszinierende Blicke auf das Bergmassiv Cañadas und den Teide frei. An Ihrem Ziel liegt die bekannte Pilgerstätte des von Katholischen Kirche heiliggesprochenen Mönches Hermano Pedro: Wallfahrtsort der Einheimischen. Nach dem Abendessen wird ein Videofilm über Teneriffa gezeigt.
- 3. Tag:** Vormittags: T'AI CHI. Danach starten wir mit einer "sanften" Halbtagestour durch den interessanten Süden der Insel mit seinen Tuffsteinbarrancos und der Kakteenvegetation. Die Tour führt zunächst in die kleine Kreisstadt GRANADILLA. Dort sehen wir bei einem kurzen Bummel durch den Ortskern die schön erhaltenen Häuser mit Fassaden aus den letzten Jahrhunderten. Ziel ist ferner der Besuch einer Gofio-Mühle. Gofio, eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel der Bevölkerung, wird anschaulich erklärt. Die Weiterfahrt geht über eine alte Landstrasse am Gebirge entlang und gibt wundervolle Ausblicke zur Küste frei. Eingebettet in eine faszinierende Tuffstein-Landschaft mit typischer Vegetation, durchqueren wir kleine Dörfer, Terrassen-Felder sowie die Höhlensiedlungen der Ureinwohner. Daran anschliessend ist der Besuch einer Bodega in ARICO mit Weinproben vorgesehen. Zum Abschluss besuchen wir eine moderne Käserei, die den beliebten "Queso Blanco" (Ziegenkäse) herstellt. Abends: Klassischer Klavierabend im Salon.
- 4. Tag:** T'AI CHI. Danach zur freien Verfügung: vielleicht im erfrischenden Atlantik schwimmen? Eine medizinische Massage oder unsere Infrarot-Kabine (beides kostenpflichtig) geniessen?

„Damit Sie immer gut Finden – was Sie gut Finden“!

„mal Anders Reisen mit Emperor“

Fon: (+49) 0621 – 777 36 799
Fax: (+49) 0621 – 78 98 171

eMail: info@emperor-travel.de
Web: www.emperor-travel.de

5. Tag: T'AI CHI. Im Anschluss Wanderung TAUCHO-IFONCHE. Eine abwechslungsreiche Höhenwanderung auf einem bequemen Hangweg, der uns durch sanfte Schluchten führt, vorbei an alten Gehöften und Ackerland, um uns dann nach Ifonche zu bringen. Herrliche Blicke hinab zur Südwestküste von Teneriffa begleiten uns dabei.

6. Tag: T'AI CHI. Anschliessend eine Halbtagestour zu den SONNENPYRAMIDEN. Die Entdeckung und Aufbereitung zu einem Kulturpark durch den berühmten Forscher THOR HEYERDAHL gibt den Teilnehmern Einblick in die vorchristliche Kultur sowie in die Verbindungen Mesopotamiens, den Kanaren und dem mittelamerikanischen Raum (Mexiko und Peru). Hochinteressant! Modelle der Papyrusboote sind zu sehen, mit denen Thor Heyerdahl die Ozeane besegelte, um die archäologischen Theorien zu bestätigen. Rückkehr ins Hotel.

7. Tag: Der letzte Urlaubstag: nochmals Sonnenbaden, Wellenreiten, die Nachbarorte Los Abrigos oder San Isidro kennenlernen und dabei die letzten Souvenirs besorgen. Oder besteigen Sie unseren Hausberg, den „Montaña Roja“ mit seinen 171m. Abschiedsabend mit einem kanarischen Spezialitätenbuffet und Tanz zu Livemusik.

8. Tag: Abreise. Transfer zum Flughafen für Ihren Rückflug. Hasta la vista!

Termine und Preise

➤ **Gültig für 2010**

- 01.05.-15.07.
- 24.08.-30.09. Alle Preise in Euro pro Person im:
- 01.12.-20.12. Doppelzimmer 485,- Einzelzimmer 575,-

Darin enthalten sind:

- Transfers Flughafen - Hotel - Flughafen auf Teneriffa. 7 Tage / 8 Nächte Hotelaufenthalt mit reichhaltigem Frühstücksbuffet und Abendessen (Menüwahl).
- **T'AI CHI UNTERRICHT** mit seinen klar beschriebenen Bewegungsabläufen. Hinzu kommen QI GONG MEDITATIONS-, KONZENTRATIONS- UND BEWEGUNGSÜBUNGEN zur Kultivierung von Körper, Geist und Seele.
- Barranco Los Valos, Videofilm über Teneriffa
- Südtour und klassischer Klavierabend
- Wanderung TAUCHO-IFONCHE
- Sonnenpyramiden
- Abschiedsfest mit Spezialitätenbuffet und Folklore (15.05.)
- Sämtliche Ausflüge inklusive Fahrtkosten, Eintrittsgeldern und Reiseleitung,
- *außer* den Fakultativausflügen.

Wichtig: Damit Sie mehr Freude an Ihrer Reise haben, bitten wir Sie bequeme Trainingskleidung, Sonnenschutz, Kopfbedeckung, wetterfeste Jacke, Ihre Kamera sowie geeignetes Schuhwerk mitzunehmen. Terminverschiebungen und Ablaufänderungen der Ausflüge und Abendveranstaltungen sind vorbehalten. Zuzüglich Anreise / Flug und Flugtaxen. Angaben vorbehaltlich Verfügbarkeit und Preisänderungen!

„Damit Sie immer gut Finden – was Sie gut Finden“!

„mal Anders Reisen mit Emperor“

Fon: (+49) 0621 – 777 36 799
Fax: (+49) 0621 – 78 98 171

eMail: info@emperor-travel.de
Web: www.emperor-travel.de