



<b>Thema:</b>	Yoga und Wandern auf Madeira
<b>Datum:</b>	10.-17.12.2024

## **Zürich - Funchal**

Flug von Zürich nach Funchal. Anschließender Transfer in unser 4 Sterne Hotel „Estalagem da Ponta do Sol“ an der sonnenverwöhnten Südküste. Am späteren Nachmittag findet bereits die erste Yogastunde mit Ginny statt. Gemeinsames Abendessen im Hotel.

## **Atlantikblick**

*Wanderzeit: ca. 3.Stunden / 12 km/ 550 hm*

Ausgeschlafen erfreuen wir uns am reichhaltigen Frühstücksbuffet und fahren gestärkt los in Richtung Osten. Unsere heutige Wanderung führt uns entlang eines spektakulären Küstenweges, wo uns die Aussicht auf das blaue Meer und die schroffen Klippen begeistern werden. In Caniçal bestaunen wir die bunten Fischerboote und lassen uns in die Zeit des Walfangs zurückversetzen. Gemeinsames Mittagessen. Der Abend steht zur freien Verfügung.

## **Fruchtparadies**

*Wanderfreier Tag*

Den heutigen Morgen beginnen wir mit einer vitalisierenden Yogastunde. Im interaktiven Bananenmuseum erfahren wir viel Spannendes zur wichtigsten Nutzpflanze Madeiras, bevor es dann per Seilbahn zu den exotischen Meeressgärten “Fajã dos Padres” hinuntergeht. Im wunderschönen Restaurant direkt am Meer dürfen wir die Schätze von diesem einmaligen Stückchen Land auch gleich selber kosten. Nachmittags bleibt Zeit für Massagen und Entspannung. Der Abend steht zur freien Verfügung.

## **Stadtleben**

### *Wanderfreier Tag*

„Morgenstund hat Gold im Mund“. Die heutige Yogastunde findet wieder vor dem Frühstück statt. Nachmittags besuchen wir das quirlige Funchal. Am Freitag ist Markttag und deshalb besonders viel los. Du darfst die Hauptstadt auf eigene Faust erkunden. Wir treffen uns gegen Abend wieder, um ein einmaliges Abendessen mit Aussicht über die ganze Stadt zu geniessen.

## **Zauberklänge**

### *Wanderzeit: ca. 3.h / 10 km / 200 hm*

Den heutigen Tag begrüßen wir in einer spektakulärer Kulisse inmitten der Natur. Während Ana Luisa uns mit ihren Kristall-Klangschalen verzaubert, geniessen wir den Sonnenaufgang. Wir wandern anschliessend auf der Hochebene einer uralten Levada entlang und geniessen die Stille der frühen Morgenstunden. Ein traditionelles Picknic wartet auf uns. Es bleibt nachmittags Zeit zur Erholung auch auch der Abend steht zur freien Verfügung.

## **Lebensadern**

### *Wanderzeit: ca. 3 Stunden / 9 km / 200 hm*

Über 2000km umfasst das ganze Levada System Madeiras, man spricht daher von den pulsierenden Lebensadern der Insel. Wir begeben uns zur nahegelegenen Levada Nova und nehmen ein letztes Mal die Kraft der Natur auf. Am Bachbett essen wir unser selbst mitgebrachtes Picknic. Nachmittags Yoga und gemeinsames Abendessen im Hotel.

## **Ausklang**

Der heutige Tag steht zur freien Verfügung. Morgenmeditation und Abschiedsyoga am späteren Nachmittag. Wer möchte, besucht mit dem Hotelshuttle nochmals die Hauptstadt der Insel oder lässt sich von uns Tipps für Aktivitäten in der Nähe geben. Gemeinsames Abschiedsessen.

## **Adeus und Obrigada**

Nach einem letzten stärkenden Frühstück geht es erholt und energiegeladen zurück in die Schweiz. Die Sonne im Herzen und viele schöne Erinnerungen an die gemeinsame Reise.

***Programmänderungen vorbehalten. Die Wanderungen können je nach Wetter variieren.***