Detox und Regeneration auf Bali – Im Einklang mit sich selbst

(10 Tage)

Denpasar - Ubud - Denpasar

Asien Special Tours GmbH | Adams-Lehmann-Str. 109 | 80797 München
Tel.: 089 127 091 0 | Fax: 089 127 091 199 | info@asien-special-tours.de | **www.asien-special-tours.de**

Sie möchten sich von altem Ballast befreien, Ihren Körper reinigen und neue Kraft tanken? Dann reisen Sie mit uns auf die Insel der Götter, wo Sie in traumhafter Umgebung eine perfekte Auszeit verbringen werden. Das Luxushotel COMO Shambhala Estate bietet beste Voraussetzungen für ein paar entspannte Tage, um Körper und Geist in ein harmonisches Gleichgewicht zu bringen. Detox bedeutet aber nicht nur, den Körper zu entschlacken, sondern auch Ihre Seele zu befreien. Erleben Sie unter Aufsicht von Therapeuten eine ausgewogene Fastenzeit und bringen Sie sich selbst wieder auf Hochtouren. Lassen Sie die ungesunden Einflüsse des Alltags hinter sich und schöpfen Sie Kraft und Ruhe aus den jahrhundertealten spirituellen Traditionen.

Ihre persönlichen Specials

Jede Reise ein Unikat – in liebevoller Handarbeit nach Ihren Wünschen entworfen * sorgfältig für Sie ausgewählte Hotels * persönlicher Ansprechpartner vor, während und nach der Reise * Übernachtung im COMO Shambhala Estate – ein Wellness-Resort der Extraklasse * speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Behandlungen und Therapien * fachmännische Begleitung von erfahrenen Therapeuten * gesunde und ausgewogene Ernährung durch die erstklassige COMO Shambhala Küche * Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele erlangen und festigen * Freiheit fühlen, Freiheit atmen

Unterkünfte/Hotels (je nach Verfügbarkeit)

Stadt	Hotel	Zimmerkategorie*	Nächte
Ubud	**COMO Shambhala Estate**	Garden Room	9

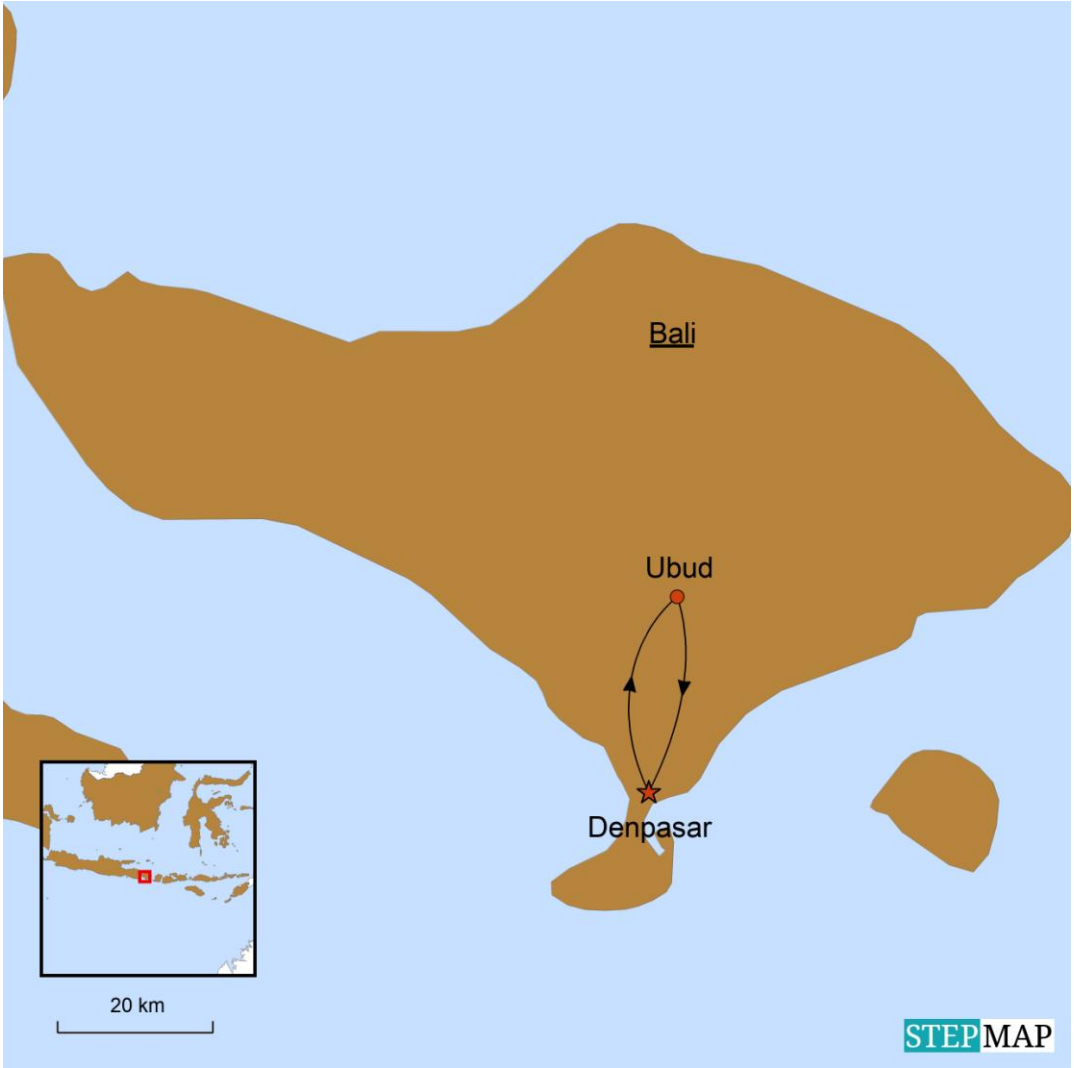
* Auf Wunsch können wir Ihnen gerne gegen Aufpreis höherwertigere Zimmerkategorien anbieten. Preise auf Anfrage

Preise

Aus Ihren Träumen und unserer Leidenschaft werden Ihre Reise und Ihr Preis.
Bitte kontaktieren Sie uns für Ihr maßgeschneidertes Angebot.

Individueller Starttermin & individuelle Gesamtteilnehmeranzahl möglich.
Diese Reise wird nur exklusiv durchgeführt, ein Anschluss an eine Gruppe ist nicht möglich.

Reiseverlauf

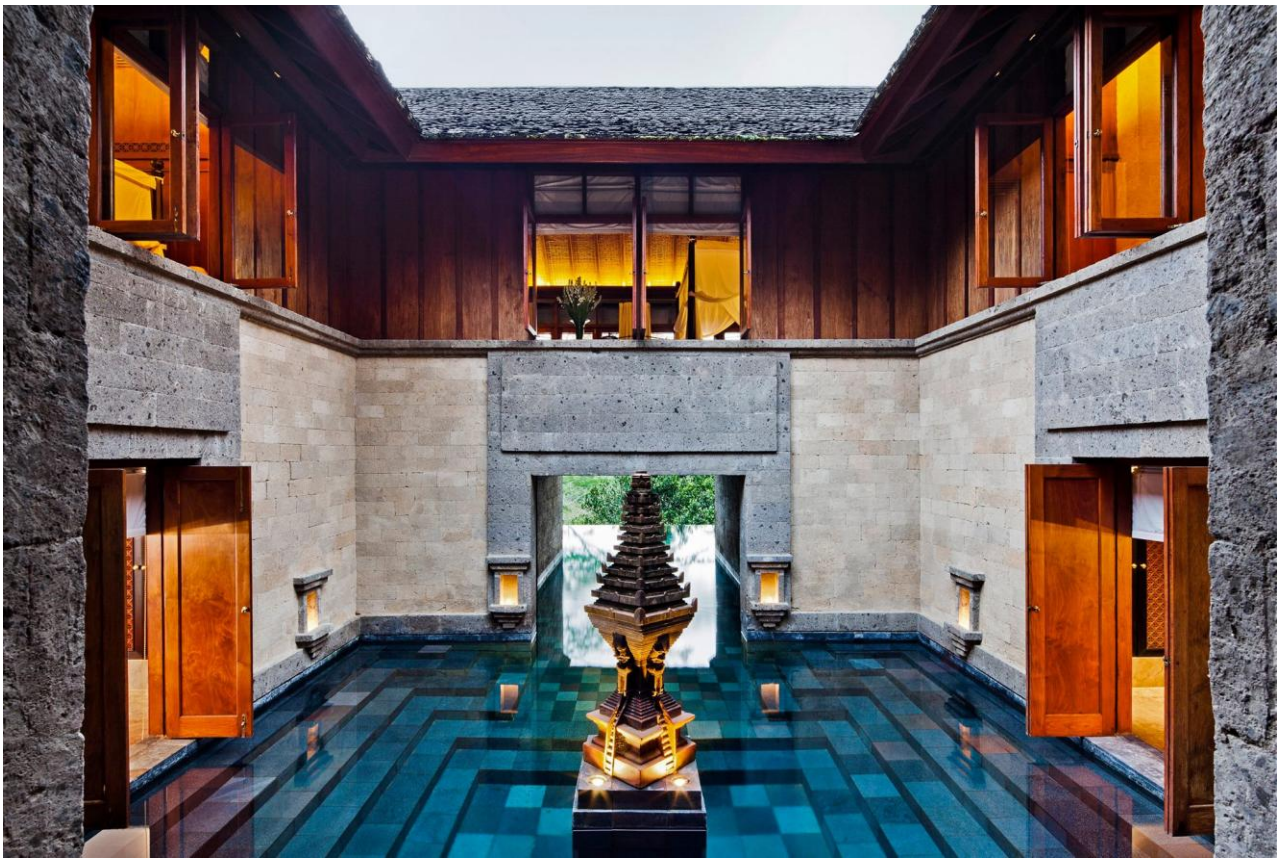


Reiseverlauf

(F=Frühstück, M=Mittagessen, A=Abendessen)

1. Tag Ankunft in Denpasar & bezauberndes COMO Shambhala Estate (-/-/A)

Selamat datang und herzlich willkommen auf der Insel der Götter! Bei Ihrer Ankunft in Denpasar werden Sie bereits von Ihrem Reiseleiter erwartet und zu Ihrem Hotel in Ubud gefahren. Das COMO Shambhala Estate Hotel ist ein Wellness-Resort der Extraklasse und wurde bereits mehrfach mit dem Condé Nast Traveller Award ausgezeichnet. Das Hotel ist eine spirituelle Enklave inmitten des Dschungels und liegt ca. 20 Minuten nördlich von Ubud. Dieses Luxushotel bietet beste Voraussetzungen für ein paar entspannte Tage, um Körper und Geist in ein harmonisches Gleichgewicht zu bringen. Das ganzheitliche Konzept des Hotels inklusive Yogalehrer, Diätassistenten und Ayurveda-Arzt sorgt für Ihre innere Balance. Eine ausgewogene Ernährung und eine hochwertige Küche runden den perfekten Aufenthalt ab. Übernachtung in Ubud.



2.-9. Tag Freizeit in Ubud (F/M/A)

Für die kommenden Tage stehen Ihnen vier verschiedene Wellness-Pakete zur Auswahl:

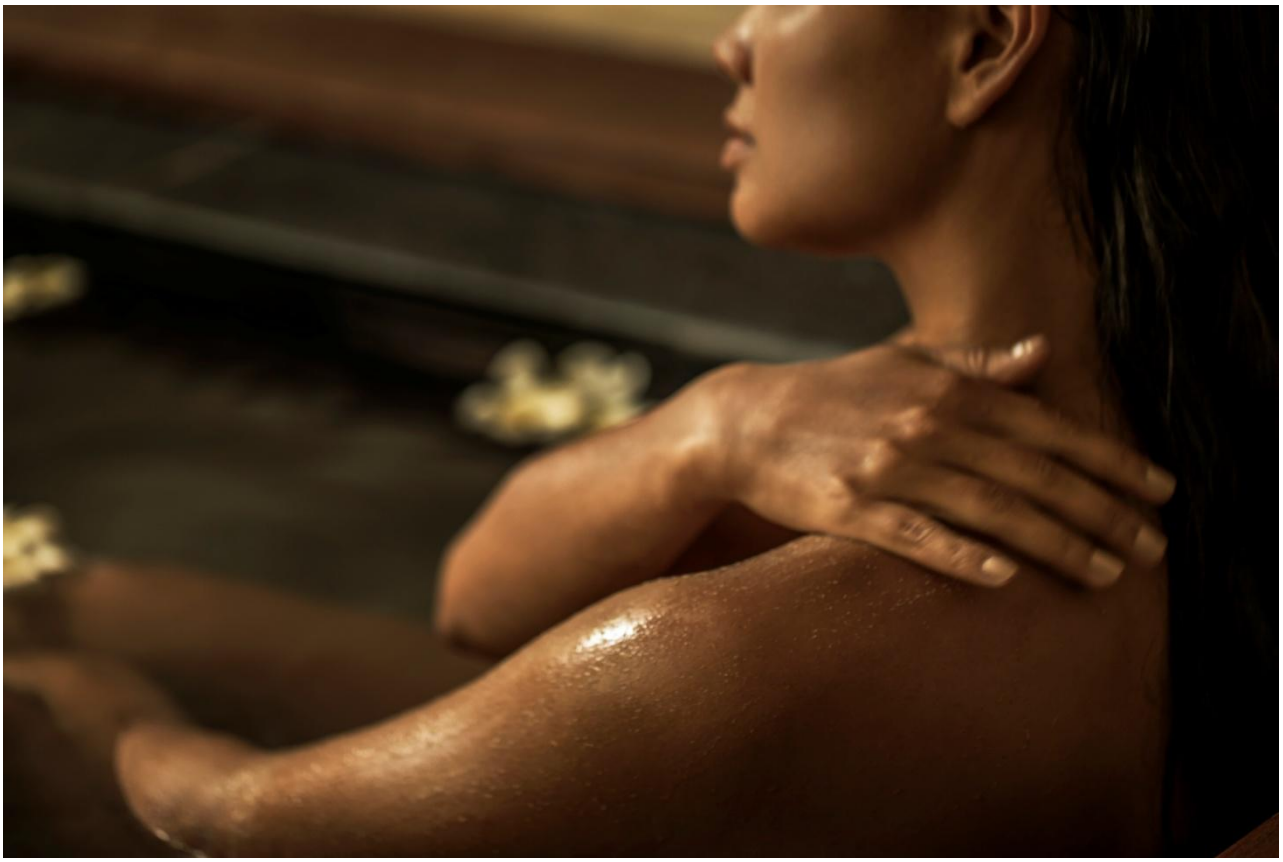
Wellness-Paket: Ayurveda

Ayurveda basiert auf einer speziellen vedischen Wellness-Philosophie: Ein feines Gleichgewicht zwischen drei Elementen oder "Doshas", den sogenannten Vata, Pitta und Kapha, um die Gesundheit zu bewahren oder zu erlangen. Ayurveda fördert dieses Gleichgewicht zwischen Körper und Geist und behandelt ganzheitliche Therapien, die z.B. in Yoga und Ernährung integriert sind. Im COMO Shambhala Estate können Sie einen vollständigen Ayurveda-Neuanfang durchführen. Auf Sie warten persönliche Einzelgespräche mit dem Ayurveda-Arzt, private Yoga-Kurse, eine gesunde COMO Shambhala Küche und traditionelle

ayurvedische Behandlungen wie Abhyanga, Shirodhara und Pizychil. Am Ende der Ayurvedakur werden Sie Ihr gefestigtes Gleichgewicht spüren und tief in sich ruhen.

Eingeschlossene Leistungen:

- Einmalige Beratung durch einen Ayurveda-Berater
- Dosha-basierter Behandlungsplan
- individuell auf Sie abgestimmte Mahlzeiten
- Teilnahme am täglichen Aktivitätenplan des Hotels
- eine 60-minütige Ayurveda-Behandlung pro Tag
- eine 60-minütige private therapeutische Yoga-Sitzung (1 Sitzung je 3 Nächte Aufenthalt)
- Persönlicher Aktivitätenplan für die Dauer Ihres Aufenthalts
- Tägliches Frühstück, Mittag- und Abendessen



Wellness-Paket: Cleanse

"Cleanse" ist das Programm für alle, die Wellness von innen nach außen suchen. In enger Zusammenarbeit mit den Wellness-Experten von COMO Shambhala können Sie sich auf eine innere Reinigung einlassen, um das Energieniveau zu erhöhen, die Hormone auszugleichen, die Verdauung zu verbessern und das mögliche Verlangen zu brechen. Ihr Programm umfasst entweder ein maßgeschneidertes Menü mit gesunder und anregender COMO Shambhala-Vollwertküche oder eine Mischung aus Säften, Tees, Brühen und Tonics. Diese werden mit anregenden, unterstützenden Aktivitäten, Kursen und Behandlungen kombiniert, die von Yoga und Naturwanderungen bis hin zur Akupunktur oder Kolonhydrotherapie reichen. Sie beenden das Programm mit erhöhter Vitalität und voller Inspiration für einen gesünderen Lebensstil zu Hause.

Eingeschlossene Leistungen:

- Einmalige Beratung durch einen COMO Shambhala Wellness-Experten
- individuell auf Sie abgestimmte Mahlzeiten
- Teilnahme am täglichen Aktivitätenplan des Hotels
- eine 60-minütige Reinigungsbehandlung oder eine 60-minütige Massage pro Tag

- Persönlicher Aktivitätenplan für die Dauer Ihres Aufenthalts
- Tägliches Frühstück, Mittag- und Abendessen

Wellness-Paket: Bespoke

Die "Bespoke"-Option ist für diejenigen gedacht, die ein Wellness-Programm suchen, das auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten ist: von Stressbewältigung über Verjüngung bis hin zum Übergang in eine neue Lebensphase. Gäste können ihre eigenen Erfahrungen mit dem Wellness-Experten besprechen, der Ihnen dann einen personalisierten Diät-, Therapie- und Aktivitätenplan empfehlen wird. Die Kurse reichen von informativen Vorträgen, Meditationen, Massagen, Körperpflegebehandlungen bis hin zu der gesunden COMO Shambhala Küche, die Ihre Fortschritte perfekt unterstützen wird. Nach Ihrem Aufenthalt werden Sie voller Inspiration und Entspannung das COMO Shambhala Estate verlassen und mit dem Erlernten und den Ratschlägen Ihre Wellness-Reise zu Hause fortsetzen.

<u>Eingeschlossene Leistungen:</u>

- Einmalige Beratung mit einem COMO Shambhala Wellness-Experten
- individueller Behandlungsplan, individuell auf Sie abgestimmte Mahlzeiten und Aktivitäten für die Dauer des Aufenthalts
- eine Wellnessbehandlung pro Tag
- Teilnahme am täglichen Aktivitätenplan des Hotels
- Tägliches Frühstück, Mittag- und Abendessen
- Dienstleistungen eines persönlichen Assistenten

Wellness-Paket: Be Active

Wenn Sie Ihre körperliche Fitness steigern, Ihr Körpergewicht reduzieren oder eine Verletzung rehabilitieren möchten, dann ist dieses Aktiv-Progrmam genau das Richtige für Sie. Die COMO Shambhala Wellness-Experten erstellen ein individuell zugeschnittenes Aktivitätenprogramm mit verschiedenen Fitness-Sitzungen, aktiven Herausforderungen und Massagen, um Sie bei der Erreichung Ihrer Wellness- und Fitness-Ziele zu unterstützen. Sie nehmen an Gruppenkursen wie Interval- und Zirkeltraining teil. Private Kurse umfassen persönliche Trainingseinheiten, Pilates oder Yoga. Vulkanwanderungen, Radtouren in den Hügeln Balis und Reisfeldtouren sorgen für jede Menge Outdoorspaß. Ihre Mahlzeiten werden von der gesunden COMO Shambhala Küche verordnet, um ein optimales Energieniveau zu gewährleisten. Am Ende des Programms werden Sie sich fitter, stärker und energetischer fühlen und können zu Hause mit neuer Lebenskraft wieder im Alltag durchstarten.

<u>Eingeschlossene Leistungen:</u>

- Zwei Beratungen mit einem COMO Shambhala Wellness-Experten
- Individueller Behandlungsplan, individuell auf Sie abgestimmte Mahlzeiten und Zeitplan für Aktivitäten
- eine 60-minütige Massage oder eine persönliche Trainingseinheit oder eine geführte Herausforderung täglich
- Teilnahme am täglichen Aktivitätenplan des Hotels
- Tägliches Frühstück, Mittag- und Abendessen

Entscheiden Sie sich für eines dieser vier Angebote, das am besten zu Ihnen passt. Genießen Sie Ihre Auszeit und schalten Sie komplett von Ihrem Alltag ab. Neben Ihrem Wellness-Paket bleibt noch genügend Zeit, zu relaxen oder an weiteren spannenden, täglichen Aktivitäten des Hotels teilzunehmen:

Aktivitätenplan (Stand 07.12.2018)

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
7.30am to 8.30am Estate Walk Activity office	7.30am to 8.30am Circuit Training(outdoor) Activity office	7.30am to 8.30am Rice Field/Village Walk Activity office	7.30am to 8.30am Estate Walk Activity office	7.30am to 8.30am Rice Field/Village Walk Activity office	7.30am to 8.30am Estate Walk Activity office	7.30am to 8.30am Sacred Spring Walk Activity office
10.00am to 11.00am Hatha Yoga Yoga Bale	10.00am to 11.00am Foam Roller Fitness Pilates Studio	10.00am to 10:45am HIIT(Indoor) Activity office	10.00am to 11.00am Pilates Mat Class Pilates Studio	10.00am to 11.00am Foam Roller Fitness Pilates Studio	10.00am to 11.00am Circuit Training(Indoor) Activity office	10.00am to 11.00am Roll and Flow Pilates Studio
11.15am to	11.15am to	11.15am to	11.15am to	11.15am to	11.15am to	11.15am to

12:15am COMO Shambhala Kitchen Glow	12:15am Secret to Longevity Sattva	12:15am Hydrotherapy Circuit Vitality Pool	12:15am Art of Living Sattva	12:15am Hatha Yoga Yoga Bale	12:15am Balinese Culture Activity Office	12:15am Hydrotherapy Circuit Activity office
-	-	-	-	-	-	12.00pm to 2.00pm Balinese Dance and Gamelan Glow
3.00pm to 4.00pm Village/Rice field Biking Activity office	3.00pm to 4.00pm Hydrotherapy Circuit Vitality Pool	3.00pm to 4.00pm Balinese /Culture Activity office	3.00pm to 4.00pm Village/Rice field Biking Activity office Hydrotherapy Circuit Vitality Pool	3.00pm to 4.00pm Hydrotherapy Circuit Vitality Pool	3.00pm to 4.00pm Village/Rice field Biking Activity office	3.00pm to 4.00pm Hatha Yoga Yoga Bale
OR Pilates Mat Class Pilates Studio	OR Hatha Yoga Yoga Bale	OR Hatha Yoga Yoga Bale	OR Hatha Yoga Yoga Bale	OR Juice Class glow	OR Hatha Yoga Yoga Bale	3:00 pm to 3.30 pm HIIT(outdoor) Activity office
4.15pm to 5.15pm Pranayama Meditation Yoga Bale	4.15pm to 5.15pm Wellness Tea Amphi	4.15pm to 5.15pm Pranayama Meditation Yoga Bale	4.15pm to 5.15pm Roll and Flow Pilates Studio	4.15pm to 5.15pm Wellness Tea Amphi	4.15pm to 5.15pm Pranayama Meditation Yoga Bale	4.15pm to 5.15pm Rice Field/Village Walk

10. Tag Abreise von Bali (F/-/-)

Ihre Auszeit vom Alltag neigt sich dem Ende zu. Auch wenn Ihr Urlaub bald vorbei ist – die wertvollen Erfahrungen, die intensive Beschäftigung mit sich selbst und die vielen Ruhemomente werden Sie für immer begleiten. Der Tag steht Ihnen zur freien Verfügung, bevor Sie dann für Ihren Rückflug zum Flughafen gebracht werden. Oder möchten Sie sich an den schönen Stränden Balis noch ein wenig erholen oder eine spannende Rundreise unternehmen? Gerne unterbreiten wir Ihnen unsere Vorschläge.

Eingeschlossene Leistungen

- Mahlzeiten laut Programm (F=Frühstück, M=Mittagessen, A=Abendessen)
- Übernachtungen in dem angegebenen Hotel, je nach Verfügbarkeit
- 1 Wellness-Paket (Ayurveda, Cleanse, Bespoke oder Be Active) wie beschrieben
- Teilnahme am täglichen Aktivitätenprogramm des COMO Shambhala Estates
- Transfers und Touren mit privatem, klimatisiertem Fahrzeug und Chauffeur
- Örtlich wechselnde, deutsch- oder englischsprachige Reiseleitung während der Transfers
- Servicegebühren, Steuern und Gepäckabfertigung
- Reisepreissicherungsschein
- 1 Bali Reiseführer

Nicht eingeschlossene Leistungen

- Internationale Flüge
- Konsulargebühren für das Visum und entstehende Portokosten für die Besorgung (abhängig vom Reiseland und Beantragungsweg); unsere hausinterne Visaabteilung steht Ihnen gerne zur Verfügung
- Optionale Touren
- Alle anderen Touren und Mahlzeiten, die zusätzlich zu den oben genannten in Anspruch genommen werden
- Persönliche Ausgaben
- Trinkgelder
- Weitere Leistungen, die nicht explizit unter „eingeschlossene Leistungen“ erwähnt werden

Flug- / Transfer- & Hoteländerungen vorbehalten

Bitte beachten Sie, dass dies ein freibleibendes Angebot ist und die aufgeführten Hotels nicht reserviert worden sind. Falls bei Buchung eines der angegebenen Hotels nicht mehr verfügbar ist, werden wir Ihnen selbstverständlich ein gleichwertiges Hotel in der genannten Kategorie anbieten.

Unsere persönliche Reiseplanung ist ein Angebot und erfolgt auf Basis unserer Vertragsbedingungen. Zur gesetzlichen Ausschlussfrist bei der Geltendmachung von Ansprüchen, zur Verjährung von Ansprüchen und sonstigen Obliegenheiten zur Vermeidung von Anspruchsverlusten verweisen wir auf die einschlägigen Passagen unserer Vertragsbedingungen. Diese liegen diesem Angebot bei.

“Als geschäftsführender Inhaber stehe ich persönlich für die Qualität unserer Dienstleistung ein.

Ich garantiere Ihnen die professionelle Durchführung Ihrer Reise mit ausgesuchten Partnern vor Ort.

Sie erreichen mich persönlich unter 089/127091110 oder per Email unter Ruediger.Lutz@asienteam.de “

Geschäftsführender Gesellschafter
Rüdiger Lutz