

Yoga in Riga

Yoga- und Kulturreise mit
Roswitha Schawilje



Städte-Flugreise vom 1. bis 5. Mai 2020, 5 Tage

Reisepreis: 940.- € pro Person, Einzelzimmer: 170.- €

„Kultur und Yoga“ Ein besonderer Urlaub:

Kulturelle Schätze entdecken, Körper und Geist bewegen und entspannen!

Unter diesem Motto steht unsere Bildungsreise in die lettische Hauptstadt Riga.

Eine interessante und wohltuende Mischung aus Ruhe und Bewegung sowohl auf körperlicher als auf geistiger Ebene erwartet Sie. Auf dieser Reise entdecken Sie die Schönheit der wunderschönen und an kulturellen Schätzen so reichen Stadt Riga und finden mit Yoga zur Ruhe und Entspannung.

Nach einem gesunden Frühstück beginnt jeder Tag mit sanft fließenden und still gehaltenen Yogaübungen. Vormittags tauchen wir ganz ein in das Bewegen und Entspannen des Körpers und des Atems, am Nachmittag gibt es ein buntes Programm aus Sightseeing, Kultur und Bildung. Gemeinschaft in fröhlicher Runde, Spaß und Spiel runden dieses besondere Reiseerlebnis ab.

Ich freue mich auf Sie

Ihre Roswitha Schawilje

Das Reiseprogramm :

1. Tag, Freitag, 1. Mai 2020, Anreise München – Riga

Die Gruppe trifft sich am Morgen am Landshuter HBF. Von dort erfolgt der Transfer zum Flughafen München. Um 09.30 Uhr startet eine Linienmaschine der Air Baltic nach Riga. Nach Landung um 12.40 Uhr und Empfang durch unsere deutschsprachige Reiseleiterin Irita Semane erfolgt eine Besichtigungsfahrt mit dem Bus in das Zentrum der lettischen Hauptstadt, zum Boulevardring, in die Moskau-Vorstadt und in das moderne Riga. Am Nachmittag fahren wir in unser 4-Sterne-Hotel Avalon, wo wir die nächsten vier Nächte, ganz zentral im Zentrum Rigas, verbringen werden. Es erfolgt dort ein frühes Abendessen. Im Anschluss unternehmen wir einen Fußweg in das Zentrum, um einen schönen Eindruck von der Altstadt von Riga zu erhalten. Übernachtung im Hotel.

2. Tag, Samstag, 2. Mai 2020, Rigas Altstadt und Jugendstil

Nach dem Frühstück beginnt die Yoga-Praxis unter erfahrener Leitung. So wird es allen Teilnehmer/Innen ermöglicht, nach ihren individuellen Möglichkeiten am Yoga-Unterricht teilzunehmen. Ruhig fließende Bewegungen und still gehaltene Yoga-Positionen schulen das Körpergefühl, helfen Beweglichkeit und Kraft aufzubauen und den Atem bewusst wahrzunehmen. Jeden Morgen findet diese regenerative und anregende Yoga-Praxis inklusive Tiefenentspannung von 9.30 Uhr bis 12.00 Uhr im Hotel statt. Nach der Mittagspause beginnt um 14.00 Uhr die Stadtführung zu Fuß. Riga, die Hauptstadt Lettlands, liegt an der Mündung der Düna in die Ostsee. Sie gilt als kulturelles Zentrum und hat viele Museen und Konzertsäle. Die Stadt ist für ihre Gebäude aus Holz, die Jugendstilarchitektur und die mittelalterliche Altstadt bekannt. Letztere ist nur für Fußgänger zugänglich. Riga ist mit rund 650.000 Einwohnern die weitaus größte Stadt des Landes. In der Altstadt sind sehr unterschiedliche Strömungen vertreten - Romantik und Gotik, Bauten

aus der Zeit des Barocks sowie typische Gebäude des Klassizismus und Modernismus. Die beeindruckenden Bauten in der Altstadt sind der Rigaer Dom, den wir besichtigen sowie die St. Peter-Kirche mit der Aussichtsplattform auf dem 72 Meter hohen Turm. Abendessen und Einladung zu einem Glas Bier oder Wein. Übernachtung im Hotel.

3. Tag, Sonntag, 3. Mai 2020, Rigas Zentralmarkt

Wie an allen Vormittagen beginnen wir nach dem Frühstück mit der Yoga-Praxis inklusive Tiefenentspannung bis zum Mittagessen. Nach einer kurzen Mittagspause beginnt an diesem Tag um 13.00 Uhr die Stadterkundung von Riga mit der Straßenbahn. Es folgt die Fahrt zum Boulevardring mit den wunderschönen Rigaer Parkanlagen. Weiter geht es mit dem Besuch des Zentralmarktes sowie der Markthallen. Nach einem frühen Abendessen im Hotel erfolgt dann die Fahrt zur Lettischen Nationaloper. Das im Stil des Neoklassizismus erbaute Gebäude entstand 1862 nach Entwürfen von Ludwig Bohnstedt und präsentiert sehr gute Aufführungen von Opern, klassischem und modernen Ballett. Besuch einer Aufführung. Die Eintrittskarte guter Kategorie ist bereits im Reisepreis inkludiert. Am Abend Fahrt in das Hotel, Übernachtung

4. Tag, Montag, 4. Mai 2020, Freilichtmuseum

Wie an allen Vormittagen beginnen wir nach dem Frühstück mit der Yoga-Praxis inklusive Tiefenentspannung bis zum Mittagessen. Das Programm dauert von 9.30 Uhr bis 12.00 Uhr. Nach der Mittagspause beginnt um 14.00 Uhr eine Tour durch das interessante Jugendstilviertel von Riga mit Besuch des Jugendstilmuseum. Anschließend fahren wir mit der Straßenbahn zum geschäftigen Livu Platz mit seinen Restaurants, Cafés und Clubs. Das Abendessen findet in einem schönen Restaurant statt. Übernachtung im Hotel.

5. Tag, Montag, 8.10.2019, Yoga und Rückflug

Nach dem Frühstück beginnt die letzte Yoga-Einheit unserer Reise. Das Programm dauert von 9.30 Uhr bis 12.00 Uhr. Mittagspause und um 14.30 Uhr Abfahrt zum Flughafen Riga. Um 17.40 Uhr startet eine Linienmaschine der Baltic Air. Um 18.50 Uhr wird München erreicht. Transferfahrt zurück nach Landshut, HBF. Ende einer sicher sehr eindrucksvollen und entspannenden Städtereise nach Riga, der Hauptstadt Lettlands.

Eingeschlossene Leistungen :

- Transferfahrten Landshut – Flughafen München - Landshut
- Linienflüge mit Baltica Air ab/an München nach Riga und zurück in der Economy-Class, inklusive 20 kg Freigepäck
- Flughafensteuern, Flughafensicherheitsgebühren, inkl. Kerosinzuschlag von z. Zt. 88.- Euro
- alle Transfers und Rundfahrten mit Straßenbahn und Bus
- vier Übernachtungen im guten 4*-Mittelklasse-Hotel Avalon in Riga in DZ mit Bad und WC

- 4 x Halbpension (Frühstück und Abendessen)
- alle Eintrittsgelder und Oper-Eintrittskarte, gem. Programmablauf
- Deutschsprechende lettische Reiseleitung
- Deutsche Reisebegleitung ab/bis Landshut
- vier Yoga-Einheiten a. 2,5 Stunden
- Insolvenzversicherung
- gesamte Trinkgelder für Reiseleitung, Busfahrer und Hotel in Höhe von 25.- Euro
- Reiseinformationen, Reiseliteratur

Nicht im Preis eingeschlossene Leistungen :

- Weitere Mahlzeiten und Getränke
- Reiseversicherungen



Alle Angaben in diesem Prospekt verantwortet im Sinne des Reisevertragsrechtes ausschließlich der für diese Reise zuständige Reiseveranstalter: Albatros-Reisen, Brigitte Cseh, Klötzlmüllerstr. 148, 84034 Landshut, Tel: 0871 68263, Fax: 0871 63895

Preis pro Person: 940.- € im Doppelzimmer - Notwendige Programmänderungen vorbehalten!

**Informationen und Anmeldungen beim:
Evang. Bildungswerk Landshut, Harnischgasse 35, 84028 Landshut, Tel. 0871 62030**