

# Vegetarisch / Vital + Yoga + 3 Tage E-Biken + 2 Tage Wandern

## TAGESABLAUF

- 9:45** Start der Tagetour mit Tourenleiter Siggi. Wann E-Biken oder Wandern ausgeführt wird, entscheidet die Wettervorhersage im Benehmen mit der Gruppe. Abkürzen oder verlängern der Strecken ist jederzeit möglich.  
Nach Rückkehr von den Touren verzehren die Gäste auf der Hotelterrasse das vom Frühstücksbuffet selbst zusammengestellte Lunchpaket.
- 14:00** Zwei Stunden Yoga mit Theo Landen – nach Möglichkeit im Grünen.  
Nachmittags empfehlen wir eine Erfrischung im Kneippbecken zu nehmen, auf der Liegewiese zu entspannen oder sich mit wohltuenden Massagen verwöhnen zu lassen.
- 18:30** Abendessen: feine, kulinarische Suppen, frische und bunte Salatvielfalt vom Buffet, abwechlungsreiche, delikate Hauptgerichte mit individualisierter Zubereitung – stets ofenfrisch – mit vollwertigen Beilagen (frische Kräuter, leckere Aufläufe, gefüllte Gemüsevariation, krosse Bratlinge, aromatische Quiche, u.v.m.) auf erlesene Speisen mit geschmacklicher Harmonie und Aromenvielfalt legen wir großen Wert. Zum Abschluss gibt es immer ein süßes Schmankerl hinterher.  
Bei der abendlichen „happy hour“ an schönen warmen Sommerabenden mit einem erfrischenden Getränk – bei der sich die Gäste angeregt über ihre Erlebnisse austauschen – beschließen wir den Tag.

## LEISTUNGEN

- 6 Übernachtungen mit Obst und Gemüse Frühstücksbuffet
- 4 Gänge vollwertiges vegetarisches Abendessen, keine Rohkost
- vom Frühstücksbuffet selbst zusammengestelltes Lunchpaket
- 5 Mal 2 Stunden Theos-Yoga
- 3 geführte E-Bike-Touren je 35 bis 40 Kilometer Länge
- 2 geführte Wander-Touren je ca. 10 Kilometer Länge
- kostenloser Abholservice am Wanderweg

Das Massageteam des Hotels bietet zum Beispiel: Akupressur, Aromaöl Massage, Breuss Massage, Cranio Sacral, Fuß- und Beinmassage, Fußreflexzonentherapie, Klassische Massage, Lymphdrainage, Massage nach Thai-Art, Reiki, Shiatsu Massage, Sport Fitnessmassage an. Termine werden auf Absprache vereinbart. Massagen gehören nicht zum Leistungsumfang. Jederzeit besteht die Möglichkeit zum Saunieren.

## MITZUBRINGEN WÄRE NOCH FOLGENDES

- Thermosflasche mit Becher
- Frischhaltebox
- leichte Kleidung für Yoga
- Radkleidung, evtl. Regenschutz, Fahrradhelm
- bequeme Wanderschuhe
- kleiner Rucksack

## SONSTIGES

- Die Anreise zur erfolgt sonntags, bis ca. 17:00 Uhr mit dem PKW oder ÖPNV. Von der Bahnhofstation Ahrbrück fahren Anschlussbusse sogar bis Schuld (Haltestelle Kriegerdenkmal). Dort erfolgt die kostenlose Abholung zum Hotel.