



Back to the roots

Retreat IN MONTENEGRO



Details, Termine & Anmeldung

Olea Monte

+382 67183532

INFO.OLEAMONTE@GMAIL.COM

WWW.OLEA-MONTE.COM



Fitness Retreat mit Aracely

10.09.2024 - 17.09.2024

Wohlfühlwoche mit Bewegung & Entspannung

Gönn dir eine Woche Auszeit vom Alltag - nimm Dir Zeit für deinen Körper, deine Seele und deinen Geist und finde zurück zu deinen Wurzeln. An der Küste Montenegros bietet dieses Retreat in einem kleinen privat geführten Seminarhaus mit schönem Garten mit Pool sowie großer Dachterrasse mit tollem Meerblick die perfekte Möglichkeit sich und seinem Körper etwas Gutes zu tun. Übernachtet wird in den gemütlichen Einzel- bzw. Doppelzimmer inkl. vegetarischer Halbpension im Seminarhaus oder in unmittelbarer Nähe. Die täglichen Sessions aus sportlichen und entspannenden Einheiten und ein abwechslungsreiches Ausflugsprogramm machen dieses Angebot zu einem unvergesslichen Retreat Erlebnis in dieser Oase in Montenegro. Seid mit dabei und meldet euch an!



Inklusivleistungen

- ✔ 7 Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer mit Halbpension (vegetarisch)
- ✔ Flughafentransfer
- ✔ Kursprogramm: 2 x täglich Session
 - 1h Workout wie Pilates, Yoga, Power Dance, Faszientraining
 - 1,5h Outdoor Fitness oder Coaching inkl. Übungen
- ✔ Ausflugsprogramm: 3 Ausflüge inkl. Transfer, Guide & ggf. Eintrittsgebühren
- ✔ erfahrene deutsche Seminarhausleitung
- ✔ qualifizierte dt. Trainer & Coaches
- ✔ kleine Gruppen - max. 10 Teilnehmer

Kursprogramm*

- DI** Anreise - Abholung am Flughafen
Abends: Coaching zur Atmung & Entspannung
- MI** Power Dance für Spaß am Morgen
Ausflug nach Stari Bar
Faszientraining am Abend
- DO** Morgens: Ganzkörperworkout Outdoor
Abends: Coaching zur Ernährung
- FR** Mit Pilates dynamisch in den Morgen
Bootstour Skadarsee
Entspannendes Yoga am Abend
- SA** Morgens: Ganzkörperworkout Outdoor
Abends: Coaching Rückenfit
- SO** FitZirkel - Fit in den Tag starten
Ausflug nach Ulcinj
Yogasession am Sandstrand
- MO** Morgens: Ganzkörperworkout Outdoor
Workout für einen entspannten Abend
- DI** Abreise - Transfer zum Flughafen

*Beispiel Kursprogramm - Programmänderungen vorbehalten

1090€ / Person im Einzelzimmer

990 € / Person im Doppelzimmer

Optionale Leistungen

- ✔ Personal Training & Coaching mit Aracely 95,- € / Sitzung
- ✔ Energiesitzung bei Rudy 80,- € / Sitzung
- ✔ **Urlaubsverlängerung:**
 - im Seminarzentrum mit Selbstverpflegung 45,- € /Nacht im Doppelzimmer
 - im Hotel mit Halbpension direkt am Sandstrand 100,- € /Nacht im Doppelzimmer

Ausflugsprogramm

- Ausflug nach Stari Bar mit gemeinsamen Mittagessen & anschließender Führung in der alten Festung
- Bootstour im Nationalpark Skadarsee mit Besuch der Klosterinsel Kom inkl. montenegrinischen Snacks & Getränken
- Ausflug in die Altstadt von Ulcinj und anschließendem Badeaufenthalt am 13 km langen Sandstrand

