



Line Dance, Yoga & Wellness Rosas – Spanien

Mittwoch, 26. März – Sonntag, 30. März 2025

Die Costa Brava eignet sich besonders gut für abwechslungsreiche Ausflüge und gemütliche Stunden am Strand. Unser Hotel liegt im bekannten Badeferienort Rosas. Während dieser Reise steht nebst dem Wellness-Angebot unseres Hotels vor allem das Line Dance unter der Leitung von Mike Suter und die Yoga-Kurse mit Esther Dietler im Vordergrund. Sie wählen frei zwischen den Angeboten und können diese auch nach Lust und Laune kombinieren.

1. Tag: Nachtfahrt an die Costa Brava

Am Abend Fahrt ab Grünen via Genf – Orange – Perpignan an die Costa Brava. Morgens Ankunft in Rosas. Nach der Ankunft starten wir dem Wochenmarkt im nahegelegenen Empuriabrava einen Besuch ab. Den Nachmittag verbringen wir im Hotel.

2. - 4. Tag: Aufenthalt an der Costa Brava

Jeweils vor dem Frühstück widmen wir uns einer Yogalektion. Nach dem Frühstück steht dann der Line Dance Kurs an. Am Freitagnachmittag steht ein Ausflug mit dem Car nach Cap de Creus auf dem Programm. Wer es lieber gemütlich mag, genießt den Wellnessbereich des Hotels oder den Strand. An beiden Tagen entspannen wir uns jeweils vor dem Abendessen in einer Yogalektion. Nach dem gemeinsamen Nachtessen steht das Tanzen im Vordergrund.

5. Tag: Heimreise

Nach dem Frühstück direkte Rückreise in die Schweiz.

Line Dance Kurse

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne TänzerInnen in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt. Die meisten verbinden das Tanzen in Jeans, Boots, Cowboyhüten und karierten Hemden. Grundsätzlich ist das auch richtig, es wird jedoch je länger je mehr auch auf „nicht country“ Musik getanzt. Wichtig in jedem Fall ist der Spass und die Freude an der Bewegung und das Zusammensein mit anderen Tanzfreudigen.

Es werden für Anfänger und für Fortgeschrittene separate Gruppen gebildet. Die Kurse finden jeweils morgens und abends statt. Weitere Informationen finden Sie auf der Webseite www.linedanceundunterhaltung.com

Yoga Kurse

Esther Dietler bringt uns einige Asanas (Yoga-Haltungen) bei und wir üben gemeinsam das bewusste Sein. Durch das Strecken, Kräftigen und stille Sein, kann sich unser Körper erholen und findet sich im Einklang mit dem Geist. Zudem bekommen wir das Wissen und die Moti-

vation, zu Hause selber zu üben, und so dem Körper Gutes zu tun und Ruhe zu finden.

Für die Teilnahme an den Kursen sind keine Vorkenntnisse nötig.

Unser Hotel

Das ****Hotel Montecarlo liegt direkt am flachabfallenden Sandstrand und verspricht Erholung pur. Alle Zimmer sind mit Bad oder Dusche, WC, Föhn, Telefon, Safe und Balkon ausgerüstet. Klimatisiertes Restaurant, Bars, Aufenthaltsraum, TV-Raum, Lift, Indoor-Schwimmbad gehören zur Hotelausstattung.

Arrangementpreis	CHF 690.–
Einzelzimmerzuschlag	CHF 80.–
Annulationskosten-/SOS-Vers.	CHF 22.–

Im Arrangementpreis inbegriffen:

- Fahrt im VIP Edition-Car
- 3 Übernachtungen im DZ, inkl. Halbpension
- Benützung des Wellness-Bereiches
- 5 Line Dance Kurse mit Mike Suter und/oder 5 Yoga-Stunden mit Esther Dietler

Informationen & Anmeldung:

SOMMER AG | Fürtenmattestrasse 4 | 3455 Grünen | T 034 431 15 94 | www.sommer-reisen.ch | info@sommer-reisen.ch