



Teneriffa, Insel des Ewigen Frühlings, ist die größte der Kanarischen Inseln und seit langem für ihr wohltuendes Klima und für die heilenden Kräfte des vulkanischen Gesteins bekannt. Deswegen bietet es sich dort geradezu an, mit Tai Chi die Energiebahnen wieder in Harmonie zu bringen; denn das chinesische Schattenboxen ist eine Methode zur Gesundheitsförderung sowie zur Entspannung von Körper, Geist und Seele. Das Alter ist dabei von keinerlei Bedeutung. Unsere morgendlichen Tai – Chi - Übungen werden von einem deutschen Tai – Chi - Lehrer durchgeführt.

Die faszinierende, kontrastreiche Landschaft der Insel lädt zudem zu leichten bis mittelschweren Wanderungen ein. Diese finden unter der erfahrenen Leitung unserer deutschsprachigen Wanderführerin in kleinen Gruppen statt. Auf den meist romantischen Wanderwegen erfahren Sie viel über die kanarische Pflanzenwelt und den Vulkanismus. Verschiedene Ausflüge runden dieses Programm ab.

Das Strandhotel Playa Sur Tenerife liegt direkt an einem 1,5 km langen hellen Sandstrand in El Médano. Die gemütlichen Zimmer sind mit handgearbeiteten Pinienmöbeln, Bad, Telefon, Mietsafe und Sat - TV ausgestattet und verfügen zudem über einen Balkon mit Meerblick. Unter den Palmen im Garten und am Meerwasser - Pool lässt sich europäischer Stress rasch vergessen. Zudem lädt der Atlantik mit Temperaturen um 20 Grad Celsius zum Baden ein.

Programm:

1. Tag:



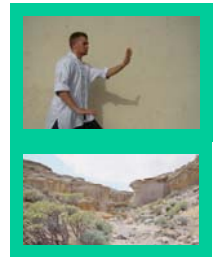
Abflug von Deutschland nach Teneriffa. Transfer zum Hotel. Ausruhen. Empfangscocktail: Bienvenidos – Willkommen. Abendessen bei Kerzenschein.

2. Tag

Vormittags: Tai Chi.

Nachmittags Wanderung durch den Barranco Los Valos: Die Schlucht, auch "kanarischer Gran Canyon" genannt, ist weitgehend unbekannt. Es eröffnet sich eine typische Wüstenszenerie mit interessanten Tuffsteinstrukturen und vielfältiger Pflanzenwelt und gibt faszinierende Blicke auf das Bergmassiv Cañadas und den Teide frei. An Ihrem Ziel liegt die bekannte Pilgerstätte des von Katholischen Kirche heiliggesprochenen Mönches Hermano Pedro: Wallfahrtsort der Einheimischen.

Nach dem Abendessen wird ein Videofilm über Teneriffa gezeigt.



3. Tag



Tai Chi.

Danach starten Sie mit einer "sanften" Halbtagestour durch den interessanten Süden der Insel mit seinen Tuffsteinbarrancos und der Kakteenvegetation. Die Tour führt zunächst in die kleine Kreisstadt Granadilla. Dort sehen wir bei einem kurzen Bummel durch den Ortskern die schön erhaltenen Häuser mit Fassaden aus den letzten Jahrhunderten. Ziel ist ferner der Besuch einer Gofio - Mühle. Gofio, eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel der Bevölkerung, – wird anschaulich erklärt. Die Weiterfahrt geht über die alte Landstrasse, am Gebirge entlang und gibt wundervolle Ausblicke zur Küste frei. Eingebettet in eine faszinierende Tuffstein-Landschaft mit typischer Vegetation, durchqueren wir kleine Dörfer, Terrassen-Felder sowie die Höhlensiedlungen der Ureinwohner. Daran anschließend ist der Besuch einer Bodega in Arico mit Weinproben vorgesehen. Zum Abschluss besuchen wir eine moderne Käserei, die den beliebten "Queso Blanco" (Ziegenkäse) herstellt.

Abends: Klassischer Klavierabend im Salon.

4. Tag

Tai Chi.

Danach steht der Tag zu Ihrer freien Verfügung. Vielleicht haben Sie Lust im erfrischenden Atlantik zu schwimmen und hinterher eine medizinische Massage im Hotel zu genießen (bitte anmelden, zahlbar vor Ort)?



5. Tag



Tai Chi.

Im Anschluss findet die Wanderung „Taucho – Ifonche“ statt. Eine abwechslungsreiche Höhenwanderung auf einem bequemen Hangweg, der von Taucho durch sanfte Schluchten, vorbei an alten Gehöften und Ackerland, nach Ifonche führt. Unterwegs haben Sie einen herrlichen Ausblick auf die Südwestküste Teneriffas. Sie werden begeistert sein!

6. Tag:

Tai Chi.

Anschließend geht es in einem klimatisierten Bus unter fachkundiger Führung zu den sagenhaften Sonnenpyramiden, die von dem berühmten Forscher Thor Heyerdahl entdeckt wurden. Hier wurde ein Kulturpark geschaffen, in dem die Besucher Einblick in die vorchristliche Kultur erhalten. Unter anderem werden die Verbindungen zwischen Mesopotamien, den Kanaren und dem mittelamerikanischen Raum (Mexiko und Peru) dargestellt. Hochinteressant! Auch Modelle der Papyrusboote, mit denen Thor Heyerdahl die Ozeane besegelte, um seine archäologischen Theorien zu bestätigen, sind zu sehen.



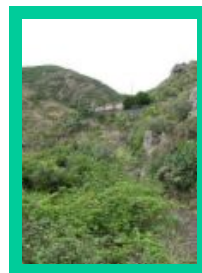
7. Tag



Ein Tag für eigene Unternehmungen: Sonnenbaden, Surfen, die Nachbarorte Los Abrigos oder San Isidro kennenlernen und dabei Souvenirs besorgen. Oder besteigen Sie unseren Hausberg, den „Montaña Roja“ mit seinen 171m.

8. Tag

Fakultativ haben Sie heute die Möglichkeit an einer Anaga – Gebirgswanderung teilzunehmen: Im geologisch ältesten Teil der Insel finden Sie bizarr geformte Berglandschaften und wunderschöne Ausblicke. Zunächst wandern Sie in absoluter Abgeschiedenheit auf gut ausgebauten Höhenwegen an der Nordküste entlang. Vorbei an kleinen idyllisch gelegenen Gasthöfen, führt der Weg zum östlichsten Leuchtturm der Insel. Weiter geht es durch eine landschaftlich reizvolle Schlucht hinauf zum Bergdorf Chamorge, wo man den Eindruck gewinnen kann, „am Ende der Welt“ angekommen zu sein. Einkehr in der einzigen Bar des Ortes und anschließende Rückkehr nach El Médano.



9. Tag



Vormittags Fitness: Übungen zum Aufwärmen, Kraft- und Entspannungsübungen.
Nachmittag zur freien Verfügung. Vielleicht ein Bummel über die Strandpromenade zur Plaza von El Medano?

10. Tag:

Vormittags Fitness: Übungen zum Aufwärmen, Aqua Fitness, Dehn- und Entspannungsübungen.

Nachmittags Wanderung „Der alten Guanchenkultur auf der Spur“: Auf der Höhe zwischen Granadilla und Vilaflor befindet sich das einst sehr belebte Kulturland der Canarios, wo bereits zur Urzeiten intensiv Landwirtschaft und Viehzucht betrieben wurde. Sie passieren dabei dörfliche Gegenden und finden neben einem lichten Kiefernwald, Mandel-, Feigen- und Kastanienbäume. Bei dieser Tour lernen Sie die Traditionen der Inselbewohner kennen und haben Gelegenheit, die heimischen Produkte zu probieren.



11. Tag:



Vormittags Fitness: Übungen zum Aufwärmen, Zirkeltraining und Entspannung.

Der Nachmittag steht zu Ihrer freien Verfügung. Mieten Sie doch mal an der Hotelrezeption ein Auto und erkunden die Insel auf eigene Faust...

12. Tag:

Vormittags Fitness: Übungen zum Aufwärmen und Intervaltraining.

Nachmittags fakultative Wanderung „Las Cañadas – Arenas Negras“: Leichte Tour auf dem Kraterand des Teide-Nationalparks. Der Weg führt Sie zunächst durch die sanft hügelige Lava- und Sandlandschaft leicht bergan bis zur Ebene „Llano de la Maja“. Früher rasteten hier Hirten mit ihren Ziegenherden, heute werden dort botanische Raritäten gehegt und gepflegt. Ein spektakulärer, aber einfacher Abstieg über den schwarzen Vulkanberg „Arenas Negras“ bringt Sie wieder zum Ausgangspunkt zurück.



13. Tag:



Vormittags: Fitness: Übungen zum Aufwärmen, Dauerlauf, Aqua Fitness und Entspannungsübungen.

Nachmittags Freizeit zum Relaxen und Erholen...

14. Tag:

Ein Tag für eigene Unternehmungen: Nochmals Sonnenbaden, Surfen, die Nachbarorte Los Abrigos oder San Isidro kennenlernen und dabei die letzten Souvenirs besorgen. Oder besteigen Sie unseren Hausberg, den „Montaña Roja“ mit seinen 171m.

Abschiedsabend mit einem kanarischen Spezialitätenbuffet und Tanz zu Livemusik.



15. Tag:



Der Tag der Abreise. Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland. Gute Heimreise und bis zum nächsten Mal. Buen viaje y hasta la próxima.

Darin enthalten sind:

Flug ab / bis Deutschland.

Transfer Flughafen / Hotel / Flughafen.

15 Tage / 14 Nächte Hotelaufenthalt im Doppelzimmer.

Alle Zimmer, als Nichtraucherzimmer, mit Bad, Telefon, Sat-TV, Safe und Balkon mit Meerblick.

Halbpension mit reichhaltigem Frühstücksbuffet und Abendessen.

5 – tägiger Tai – Chi – Kurs mit einem deutschen Tai – Chi – Lehrer.

5 – tägiger Fitness – Kurs mit einem deutschen Fitness – Lehrer.

Alle Ausflüge laut Programm mit Fahrt- und Eintrittskosten sowie örtlicher deutscher Reiseleitung.

Alle Wanderungen im Programm mit Anfahrt, Picknick – Paketen und deutscher Wanderführung.

Die im Programm genannten Veranstaltungen im Hotel.

Wichtig:

Bitte nicht vergessen: Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor, Kopfbedeckung, Windjacke, festes Schuhwerk, - so haben Sie mir Freude an Ihrem Urlaub.

Terminverschiebungen, Ablaufänderungen der Ausflüge und Abendveranstaltungen sind vorbehalten.