

Merħba u saħħa! - Yoga Urlaub in Malta

Natur, Kultur, Yoga, Meditation, Entspannung pur

Yogagruppenreise mit deutsch- und englischsprachigen, zertifizierten Hatha Yoga Kursleitungen,

Riviera Spa Resort – adults only

(auch für Yoga-Anfänger und Anfängerinnen geeignet)

Nimm Dir Deine Auszeit in der Frühlingssonne der wunderschönen Mittelmeerinsel Malta.

Regeneriere, entspanne und genieße es, gut für Dich zu sorgen!



Reisetermine

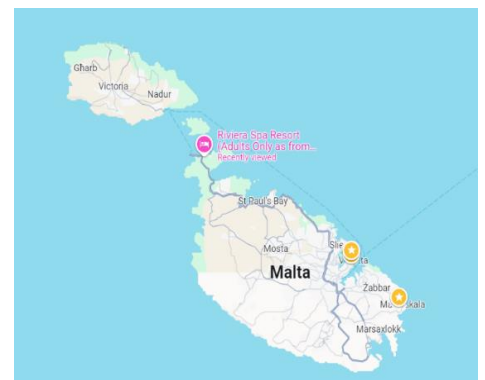
2025/26:

11.04.-18.04.2025

10.10.-17.10.2025

14.11.-21.11.2025

02.01.-09.01.2026



Weitere Informationen zu unserem Hotel findest Du unter: www.rivieramalta.com



Programm Highlights:

- ✓ 8 Tage / 7 Übernachtungen im 4-Sterne Hotel, Bett in geteiltem Doppelzimmer mit Meerblick
- ✓ Ein Frühstücks- und Abendbuffet, das keine Wünsche offen lässt und für Vegetarier geeignet ist
- ✓ Täglich Hatha Yoga und Entspannung, angepasst an Deine persönlichen Bedürfnisse, reinigende und stärkende Atemübungen und Meditation. Yogamatten sind vor Ort vorhanden.
- ✓ Yoga Nidra zur Tiefenentspannung und Transformation in der Natur oder im exklusiven hoteleigenen Yogaraum
- ✓ Zeit zum Entspannen und Reflektieren am Meer
- ✓ Geführte Wanderungen und Ausflüge in die Natur von Malta, Comino und Gozo mit Meditation.
- ✓ 1 Stunde sanftes Aerial Yoga, im Hotel vorhanden
- ✓ Sightseeing nach Valletta, Mdina, Marsaxlokk, Blue Grotto, Unesco World Heritage Temple in Gozo oder Malta, im Minibus oder Ähnlichem.
- ✓ Selbstfürsorge und Wellness: Facilities des für Nachhaltigkeit zertifizierten 4- Sterne Hotels wie Spa, Sauna, Jakuzzi, Fitnessraum, Yogaraum, privater Pool für unsere Gruppe. Ayurvedische Massagen, Hawaiian Lomi Lomi und viele andere sind gegen Aufpreis buchbar
- ✓ Info- und Kennenlernen aller Mitreisenden im Vorfeld per Zoom

Reisepreise und Zahlungsbedingungen:

Von	bis	Reisepreis	Anmeldung/Anzahlung bis	Restzahlung bis
R1 11.04.25	18.04.2025	969,00 €* 	14. Februar 2025	01. März 2025
R2 10.10.25	17.10.2025	1.019,00 €	01. April 2025	01. Sept. 2025
R3 14.11.25	21.11.2025	1.019,00 €	01. Mai 2025	01. Okt. 2025
R4 02.01.26	09.01.2026	1.139,00 €	01. Juni 2025	01. Nov. 2025

***Schnupperpreis**

Min. 6 TeilnehmerInnen

Max. 12 TeilnehmerInnen

(30% des Reisepreises müssen für eine verbindliche Buchung angezahlt werden.)

Reiserücktrittsbedingungen:

30% des Reisepreises Bearbeitungsgebühr bei Stornierung bis 30 Tage vor Reisebeginn.

50% Rückerstattung der Gesamtkosten ab 29. Tag bis 20. Tag vor Abreise

Keine Rückerstattung mehr ab dem 20. Tag vor Reisebeginn.

Nicht im Reisepreis enthalten: Flüge, Flughafen Transfers, Boot-/Fahrtickets, Trinkgelder, private Ausgaben, Wellness - oder Massagebehandlungen, ecotax (0.50€ pro Tag), Getränke, Rücktrittsversicherung. Bitte selbst abschließen und extra bezahlen. Bitte eigenen Reisekrankenversicherungsschutz überprüfen und ggfs. selbst abschließen und extra bezahlen.

Reiseverlauf:



1. Tag – Ankommen und Kennenlernen

Ankommen am International Airport Malta und Transfer zum Riviera Malta Spa Resort. Ein Flughafentransfer ist möglich, zusätzlich buchbar. Es gibt auch sehr gute und schnelle Taxis, Bolt oder Uber Verbindungen.

Anreise und Hotel check in: ab 15:00 Uhr

Abreise und check out: bis 11:30 Uhr

20:00 Uhr Herzlich willkommen im Hotel Riviera Malta Spa Resort
Persönliches Kennenlernen und Einführung ins Programm.

2. Tag – Comino: Maltas kleine, autofreie Schwesterinsel



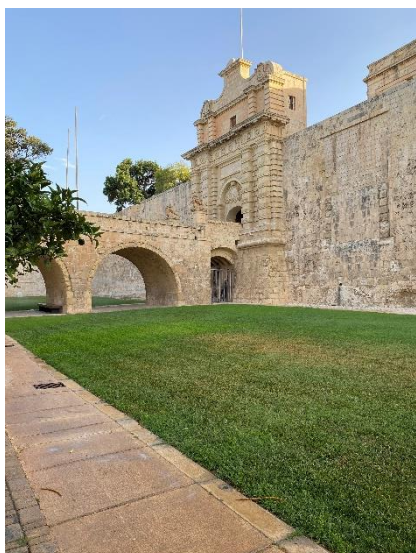
7:30 - 8:30 Uhr	Pranayama, Hatha Yoga
09:00 Uhr	Frühstücksbuffet
11:00 Uhr	Abfahrt Boot nach Comino Wanderung, Schwimmen, Zeit in der Natur, Entspannung
15:30 – 16:00 Uhr	Rückfahrt von Comino zum Hotel , freie Zeit (Spa, Ayurveda Massagen, etc.)
18:00 Uhr	Abendessen Buffet
20:00 Uhr	Yoga Nidra & Meditation



3. Tag – Marsaxlokk, ein sehr lebendiges buntes Fischerdorf:

7:30 - 8:30 Uhr	Pranayam, Hatha Yoga
09:00 Uhr	Frühstücksbuffet
10:00 Uhr	Abfahrt Hotel nach Marsaxlokk, Sonntagsmarkt
14:30 Uhr	Abfahrt in Marsaxlokk zurück zum Hotel, freie Zeit (Spa, Ayurveda Massagen, Sauna, etc.)
17:00 Uhr	Schnupperstunde Aerial Yoga / freie Zeit
19:00 Uhr	Abendessen Buffet
20:00 Uhr	Yoga Nidra / Meditation

4. Tag - Mdina – Silent City und einer der schönsten Strände Maltas, Ghajn Tuffieha:

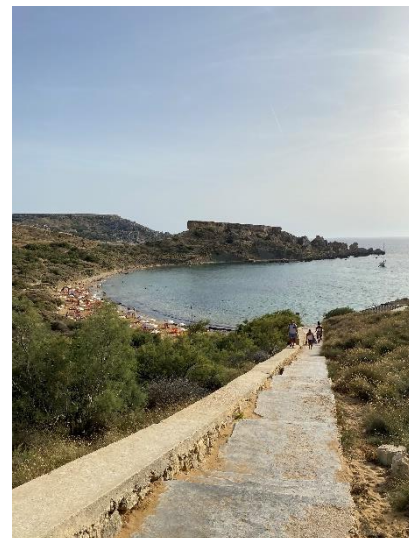


7:30 - 8:30 Uhr Pranayama, Hatha Yoga
 09:00 Uhr Frühstücksbuffet
 10:00 Uhr Abfahrt nach Mdina.
 14:00 Uhr Weiterfahrt Ghajn Tuffieha, Zeit zum Schwimmen, Relaxen, Wandern oder um Meer Cappuccino zu trinken. 😊

18:00 /
 18:30 Uhr Strand-Pizza-Dinner @ Singita Restaurant mit

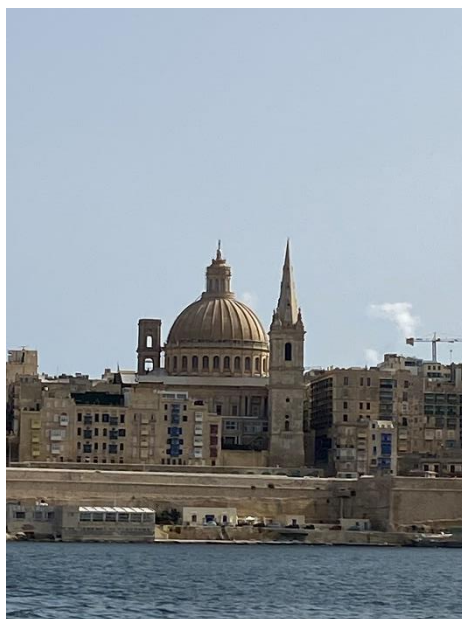
19:00/
 19:30 Uhr Pranayama, Sunset Meditation

20:00 Uhr bis 20:30 Uhr Rückfahrt zum Hotel



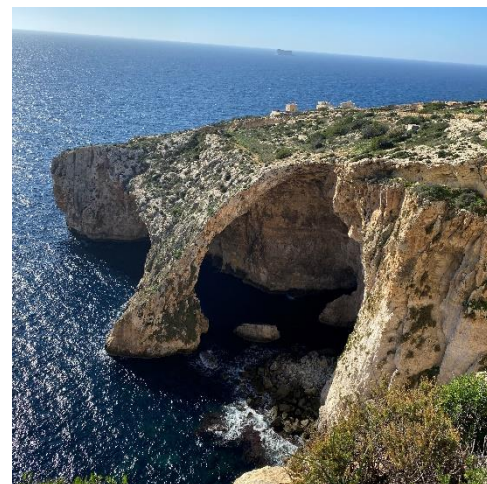
5. Tag - Valletta, Floriana

7:30 - 8:30 Uhr Pranayama, Hatha Yoga
 9:00 Uhr Frühstücksbuffet
 9:45 Uhr Fahrt nach Valletta / Floriana
 16:30 Uhr Transfer zurück zum Hotel, free time
 18:30 Uhr Abendbuffet
 20:00 Uhr Yoga Nidra & Meditation



6. Tag – Südtour mit Blue Grotto, Ghar Lapsi, Dingli Klippen oder Tempelanlage Hagar Qim

7:00 - 7:45 Uhr	Pranayama, Hatha Yoga
7:45 - 8:45	Frühstücksbuffet
09:00 Uhr	Abfahrt zur Blue Grotto
12:00 Uhr	Weiterfahrt nach Ghar Lapsi Zeit zum Wandern, Schwimmen, Schnorcheln, Entspannen
16:00 Uhr	Fahrt zu den Dingli Klippen oder Tempelanlage - Pranayama, Meditation
18:00 Uhr	Abfahrt zum Hotel
19:30 pm	Abendessen Buffet



7. Tag - Entdeckungstour auf der Schwesterinsel Gozo

7:30 - 8:00 Uhr	Pranayama, Chakra Meditation
8:30 Uhr	Frühstücksbuffet
9:30 Uhr	Fußweg zur Fähre nach Gozo:
10:30/11:00 Uhr	Hop on Bustour: Ramla Bay, Zitadelle, Ggantija Tempel, Ta'Pinu, Dwejra – Fungus Rock, Tipp: Pausen einplanen an Lieblingsplätzen!
15:30 Uhr	Treffpunkt in Viktoria zum Abschiedstee und -Kaffee, Pastizzi / Kuchen
17:00 Uhr	Fähre zurück nach Malta
19:30 Uhr	Abendessen Buffet oder im libanesischen oder italienischen Restaurant



8. Tag Abflug Malta International Airport – Deutschland

Wir verabschieden uns von diesen wundervollen, lebendigen, farben- und lebensfrohen maltesischen Inseln und reisen je nach individueller weiteren Reiseplanung wieder nach Hause.



Ein typischer Tagesablauf im Allgemeinen mit Spielraum für Planungen für individuelle Entspannungs- und Erholungsphasen:

7:30 - 8:30 Uhr	Hatha Yoga inkl. Pranayama, Meditation
9:00 Uhr	Frühstücksbuffet, für Vegetarier geeignet
10:30/11:00 am	
– 14:00/15:00 Uhr	Tagesausflug in die Natur oder Sightseeing, Strand oder geführte Wanderung mit Meditation
15:30 – 18:00 Uhr	freie Zeit für Spa, Sauna, privater Pool, ayurvedische Massagen, Aerial Yoga
18:00/ 18:30 Uhr	Abendessen Buffet
19:30/20:00-	
20:30/21:00 Uhr	Yoga Nidra, Sunset Meditation



Mögliche kleine Veränderungen im Reiseverlauf behalten wir uns aufgrund von Wetterbedingungen vor Ort vor.

Bevor es los geht treffen wir uns mit allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern in einem Zoom Meeting, in dem wir versuchen werden, alle noch offenen Fragen zu beantworten.

Gerne stehen wir Dir auch im Vorfeld für weitere Informationen zur Verfügung unter
Tel.: 0152-53890044 oder per **E-Mail an info@yogameditationherdecke.de**

Wir begleiten Dich, sind Deine Ansprechpartnerinnen vor Ort und freuen uns darauf, Dich kennenzulernen.

Herzliche Grüße,
Sabine & Anke



Anke Braun

Ich bin zertifizierte Yoga- und Meditationslehrerin und Ayurveda-Gesundheitsberaterin sowie zertifizierte Cranio-Sakral-Therapeutin

Yoga war schon immer ein gegenwärtiger, stiller Begleiter und Quelle in meinem Leben. Und durch meine eigenen Lebenserfahrungen entwickelte ich ein tieferes Verständnis dafür, dass Yoga nicht nur dem Körper Flexibilität bringt, sondern auch Flexibilität des Geistes und der Emotionen. Yoga lehrt uns, auch in den unsichersten oder schmerzhaftesten Situationen des Lebens präsent zu bleiben und jeden einzelnen Moment zu umarmen, um mehr Raum zu schaffen, wo wir einst stecken geblieben sind, und dankbar zu sehen, wie sich das Leben zu einem wunderschönen Neuen entfaltet. Ich liebe es, alte Muster und Grenzen zu durchbrechen und Menschen zu ermöglichen, von innen heraus zu wachsen und über sich hinaus zu wachsen. Schön, dich kennenzulernen, lass uns gemeinsam mehr Raum schaffen.



Sabine Stratmann

Ich bin Yoga-, Pranayama- und Meditationslehrerin und unterrichte bewusst seit über 10 Jahren Hatha Yoga in der Sivananda Tradition, weil der ganzheitliche Ansatz, reinigende Atemübungen, Pranayama, und Meditation seit vielen tausend Jahren erprobt ist und positive Wirkungen auf unseren Körper haben. Yoga wirkt. Und wie: Gerade im Umgang mit Stress, Schulter-, Nacken- oder Rückenproblemen und zur Prävention von ernsten stressbedingten Erkrankungen wie z.B. Burnout bieten diese alten Techniken dem Menschen viele Möglichkeiten ihre Gesundheit auf allen Ebenen, physisch, mental und emotional zu unterstützen und wieder zu Ruhe und Gelassenheit im Alltag zu finden. Ich liebe es und freue mich darauf, die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden für ihre persönliche Yoga- und Meditationspraxis hier in Malta einfühlsam und mit viel Zeit unterstützen zu dürfen.

