

# Meeressalz

Urlaub für Frauen

## Programm Rheinische Riviera

Der Programmablauf kann verändert und den vor Ort geltenden Bedingungen angepasst werden.

# Programm Rheinische Riviera

Alle Programmpunkte sind in Deiner Reise inkludiert. Deine Teilnahme ist optional. Du bist hier, um Zeit für Dich zu haben. Wenn Du mehr Zeit für Dich brauchst, nimm sie Dir!

## TAG 1

Treffen um 15 Uhr im Hotel. Deine Auszeit beginnt! Beziehe Dein Zimmer ganz in Ruhe. Wir treffen uns in der Bar zum Begrüßungs-Cocktail. Wir läuten den Abend mit einer entspannten Moon-Session ein mit Elementen aus dem Yoga. Gemeinsames 3-Gänge Abendessen im Restaurant Oliveto im Hotel.

## TAG 2

Nach dem Frühstück kannst Du Dich von dem Impulsvortrag zum Thema Mut haben inspirieren lassen. Wir eruieren was es heißt mutig zu sein und Entscheidungen für Dich und Deine Wünsche zu treffen, auch und gerade dann, wenn Dein Umfeld diese nicht gutheißt. Anschließend darfst Du tun, wonach Dir der Sinn steht. Um 14 Uhr gibt es einen kulinarischen City Walk durch Bonn. Wenn Du Lust hast, gehen wir Abends gemeinsam in Bonn essen. Alternativ im Hotel.

# Programm Rheinische Riviera

## TAG 3

Nach dem Frühstück ist Zeit für einen ausgedehnten Spaziergang am Rhein oder Du schlüpfst in die Laufschuhe oder chillst auf der Terrasse. Perspektivenwechsel: Nachmittags kannst Du an einer Schiffstour teilnehmen. Dabei lernst Du das Siebengebirge von der Rheinseite kennen. Plane hierfür etwa 2 Stunden ein. Alternativ kannst Du durch die Bonner City schlendern. Wir stehen Dir mit Tipps und Ideen vor Ort zur Verfügung. Wenn Du Lust hast, gehen wir Abends gemeinsam in Bonn essen. Alternativ im Hotel.

## TAG 4

Nach dem Frühstück unternehmen wir eine Wanderung im Siebengebirge und erkunden einen Teil des berühmten Rheinsteig-Wanderwegs. Dabei kommen wir am mystischen Drachenfels vorbei und genießen bei einem Sundowner die herrliche Aussicht vom Ölberg. Dauer ca. 4-5 Stunden. Nimm Dir den Rest des Tages zum Relaxen. Unser letztes gemeinsames 3-Gänge Abendessen im Restaurant Oliveto im Hotel.

## TAG 5

Vor dem Frühstück treffen wir uns zum Sun-Session mit Elementen aus dem Yoga.. Nach dem Frühstück heißt es Abschied nehmen. Wenn Du noch nicht sofort nach Hause fahren willst, bleibe hier und gehe eine Runde spazieren oder laufen oder chillen.

Wenn Du Während deiner Reise Fragen oder Wünsche hast, sprich uns an. Wir sind persönlich oder telefonisch für Dich da. Wir möchten dass Du Dich wohlfühlst!