



MEDIENINFORMATION

Hotel Botánico & The Oriental Spa Garden: Neue Yoga-Retreats inmitten eines subtropischen Gartenparadieses



Frankfurt/Puerto de La Cruz, 28. November 2022. Das Wort „Retreat“ bedeutet „Rückzug“ – in einer Welt, die komplizierter, schneller und globaler wird, entscheiden sich immer mehr Menschen dafür, im Urlaub nicht nur abzuschalten, sondern auch etwas fürs eigene Wohlbefinden zu tun. Zum Beispiel bei den neuen Yoga-Retreats im [Hotel Botánico & The Oriental Spa Garden](#) in Puerto de la Cruz auf Teneriffa. Diese laden Gäste ein, heilende Disziplinen und Übungen zu erlernen und sich gleichzeitig mit der Natur zu verbinden. Dies gelingt in einer atemberaubenden Kulisse inmitten der 25.000 Quadratmeter großen subtropischen Gärten, die das luxuriöse Traditionshaus umrahmen.

Das Expertenteam des Oriental Spa Garden ist hochqualifiziert und das Spa wurde bereits sechsmal zum besten Hotel-Spa in Europa und im Mittelmeerraum gekürt – eine Garantie für alle, die sich um sich selbst kümmern und ihr inneres Gleichgewicht wiederfinden möchten.

Yoga-Retreats für innere und äußere Erholung

Für das Luxushotel hat das Wohlbefinden seiner Gäste schon immer oberste Priorität. Die neuen Yoga-Retreats verbinden Stille, Kreativität und Reflexion mit einer Atmosphäre der Gelassenheit, hervorragender Küche und exzellentem Service – ideale Voraussetzungen für eine ganzheitliche Erholung. Yoga und Meditation bringen unzählige Vorteile für die körperliche, geistige und spirituelle Gesundheit mit sich und führen die Praktizierenden zudem zu einer Begegnung mit sich selbst.

An ausgewählten Terminen ab Januar 2023 können Reisende ein Yoga-Retreat buchen und fünf volle Tage mit Yoga, Aktivitäten und Spa-Behandlungen genießen. Neben verschiedenen Yogadisziplinen erfahren die Teilnehmenden in den Seminaren alles über gesunde Ernährung, angeleitet vom professionellen Ernährungsteam des Oriental Spa Garden. Passend dazu wurde ein eigenes Menü entwickelt, das die positiven Effekte der Yoga-Retreats verstärkt und gleichzeitig den Körper von innen heraus erneuert.



MEDIENINFORMATION

Kurse und Disziplinen

Die verschiedenen Yoga-Disziplinen regen alle Sinne an und wirken sich positiv auf Körper und Geist aus:

- Kundalini-Yoga ist die Yoga-Praxis des Bewusstseins, die mit meditativen Übungen, umfassenden Mudras, Mantras und Pranayama zu den ältesten und kraftvollsten Praktiken gehört.
- Beim Hatha-Yoga wird der Geist beruhigt und Gästen erholsame Entspannung geboten. Teilnehmende erfahren zahlreiche Vorteile von Stress- und Müdigkeitsbewältigung bis hin zur Verbesserung der allgemeinen körperlichen Verfassung.
- Yin-Yoga ist eine Unterform des Hatha-Yoga. Hier werden die Asanas der Disziplin zwischen zwei und fünf Minuten entspannt und ohne Muskelaktivierung gehalten. Die Praxis ist darauf fokussiert, das Bindegewebe des Körpers zu dehnen, stimulieren und zu stärken.
- Der Bhangra-Tanz kommt aus dem Hinduismus und bedeutet „überschwemmt mit Freude“. Der Tanz ist ein Ausdruck der Kommunikation zwischen Himmel und Erde und verbessert die Verbindung zwischen Körper und Geist. So werden Verspannungen gelöst, die Konzentration gefördert und Muskeln regeneriert.

Ein Tag im Yoga-Retreat

Der Tag beginnt mit einer entspannenden Yoga-Session in den botanischen Gärten. Danach findet ein Kurs zur Stärkung des zentralen Nervensystems statt. Zum Frühstück genießen die Gäste einen Bio-Kokosnussbrei, frisches Mineralwasser mit gepressten Zitronen oder einen grünen Smoothie mit Gemüse und Kräutern aus den Hotelgärten. Am Vormittag werden Gäste mit wohltuenden Behandlungen wie dem Marma Abhyanga oder einer thailändischen oder yogischen Massage verwöhnt. Das Mittagessen wird im Restaurant Palmera Real eingenommen, danach finden ein Bhangra-Tanz sowie ein Yoga-Kurs statt. Am Abend kommen wieder frische Produkte aus dem hoteleigenen Biogarten auf den Tisch, die nicht nur gesund, sondern auch besonders lecker sind.

Ab Januar 2023 stehen folgende **Termine** zur Verfügung:

23.01. bis 27.01.2023, 06.03. bis 10.03.2023, 24.04. bis 28.04.2023, 12.06. bis 16.06.2023.

11.09. bis 15.09.2023 und 06.11. bis 10.11.2023.

Preise:

2.420 Euro pro Person im Einzelzimmer

2.070 Euro pro Person im Mehrbettzimmer

Die oben genannten Preise sind inklusive Steuern und beinhalten folgende Leistungen:

- Fünf Übernachtungen mit Vollpension. Die Mahlzeiten bestehen aus individuell zusammengestellten und gesundheitsfördernden Menüs.
- Zwei Yogastunden pro Tag. Hier kann zwischen vier verschiedene Arten von Yogagewählt werden: Kundalini Yoga, Hatha Yog, Yin Yoga und Danza Bhangra.
- 1 Behandlung im SPA pro Tag

Wer das fünftägige Arrangement buchen möchte oder weitere Informationen benötigt, kann unter folgender E-Mail-Adresse anfragen: info@hotelbotanico.com.



HOTEL BOTÁNICO
& The Oriental Spa Garden



MEDIENINFORMATION

Über Hotel Botánico & The Oriental Spa Garden

Das Hotel Botánico & The Oriental Spa Garden ist das erste 5-Sterne-Deluxe-Hotel der Kanarischen Inseln und gehört seit 1998 zur Gruppe The Leading Hotels of the World. Das Traditionshotel in Puerto de la Cruz sorgt seit Jahrzehnten mit seinen exzellenten Serviceleistungen für ein perfektes Urlaubserlebnis für Familien, Paare und Alleinreisende. Zudem besticht es durch zahlreiche Annehmlichkeiten in einem entspannten Ambiente mit traumhaften Ausblicken, wunderschönen Gartenanlagen und einer herausragenden mediterranen und internationalen Gastronomie. Das Luxushotel im klassischen Stil mit orientalischer Inspiration verfügt über erstklassige Freizeiteinrichtungen sowie über Salons, die auf Hochzeitsfeiern, Versammlungen und Kongresse ausgerichtet sind. Reservierung: +34 922 381 512, Adresse: Avenida Richard J Yeoward 1, 38400 Puerto de la Cruz, Tenerife, Spain, Website: www.hotelbotanico.com/de/