

Irland - Irland für Herz und Seele

Wenn es sie noch nicht gäbe, Gaeltacht Irland Reisen würde Ard Nahoo erfinden. Eine der ganz raren Wellness-Perlen des Landes. Weil es uns zum einen darum geht, Reisenden Ungewöhnliches zu zeigen. Zum anderen, weil über dieser kleinen Gesundheitsfarm ein Zauber liegt. Wer dort hin gelangt, vergisst binnen kurzer Zeit Worte wie Alltag, Stress, Hektik. Statt dessen legt sich Ruhe auf die Seele. Im Dampfbad, beim Yoga, bei der Massage. Und was so toll ist: Alles ist durch und durch ökologisch.

Reisedetails

Entspannungsurlaub auf der Ard Nahoo Health Farm

Irland ist ja schon allein wegen seiner Natur ein grünes Märchenland. Aber stellen wir uns dazu noch eine ökologisch orientierte Prinzessin vor, die ein paar Wellness-Tage verbringen möchte. Auf's Beste versorgt und gesund untergebracht. Natürlich würden wir ihr Ard Nahoo empfehlen. Die kleine „Health

Farm“ in den North Leitrim Glens. Modern im besten Sinne und dabei behaglich. Ein Tag sähe dann vielleicht so aus: Morgensonne, Augen auf, und sich im Bett von „Willow“ oder „Holly“ strecken, den Blockhütten, gebaut nach neuesten Öko-Standards und mit Platz für bis zu sieben Personen. Mit Strom durch Windturbinen, versteht sich. Nach dem Frühstück Yoga, Massage oder vielleicht eine Reiki-Behandlung. Und dann zur „Uisce Hour“, einem Nassbereich mit Sauna, Dampfbad und Outdoor-Whirlpool, von dem sich abends so schön in den Sternenhimmel gucken lässt. Bis der Magen zu knurren beginnt. Aber zum Glück gibt es da ja auch noch das gesunde Essen, ebenfalls bio und aus der Region.

Es wird auf Wunsch in die Hütte geliefert. Die hat aber auch eine Küche und wer möchte, kann sich dort selber verpflegen. Aber eine echte Öko-Prinzessin hat dazu wahrscheinlich keine Lust. Die macht dann lieber einen Ausflug, etwa ins benachbarte Dromahair, ein pittoresker Ort am Fluss Bonet. Dort hatte einst die Prinzessin von Brefni ihren Wohnsitz und außerdem führt ein Spazierweg am Fluss entlang zu den Ruinen von Creevelea Abbey, einem Franziskaner-Kloster. Ein guter Tag – so lässt es sich in Irland leben.

Drei Tage Entgiftungskur

Entspannen Sie Körper und Geist mit einer 3-tägigen Entgiftungskur auf der Ard Nahoo Health Farm. Nehmen Sie sich Zeit, um gut zu essen, genießen Sie bei Bewegung die Natur.

Jeder Tag beginnt mit einem Yoga-Kurs, um müde Muskeln aufzuwecken und frisch in den Tag zu starten. Danach reinigen Sie Ihren Körper und Seele während der "Uisce Hour". Hierbei werden Giftstoffe ausgeschwemmt, Kalorien verbrannt und die Muskeln beruhigt. Die "Uisce Hour" findet im Innen- und Außen-Nassbereich statt. Sie besteht aus einer halben Stunde in der Detox Box oder in der Sauna, danach folgt eine halbe Stunde Entspannung im Außenwhirlpool. Nach einer gesunden veganen Mahlzeit machen wir einen Spaziergang durch die atemberaubende Landschaft Leitrim's. Wenn wir nach Ard Nahoo zurückkehren, gibt es einige freie Zeit für Sie zur Ruhe, bevor Sie am Abend mit einer leichten Mahlzeit (Suppe und Salat) entspannen. Übernachtung in den Blockhütten „Willow“ oder „Holly“.

The Ultimate Escape

Fliehen Sie zwei Tage lang aus dem Alltag und tanken Sie in der Ard Nahoo Health Farm neue Kraft in Form von Massagen, Entspannung im großen Innen- und Außen-Nassbereich und leichten Mahlzeiten, aus ökologisch angebauten Zutaten. Übernachtung im privaten Blockhaus „Hawthorn“.

Termine und Preise

Wellness auf der Ard Nahoo Health Farm

| von | bis | Plätze | Preis in € |
|---|----------|--------|------------|
| 01.01.12 | 31.12.12 | ✔ | 225,- |
| "The Ultimate Escape" (2 Tage zwischen FR-SO) | | | |
| 01.01.12 | 31.12.12 | ✔ | 170,- |

Veranstalter dieser Reise:



Gaeltacht Irland Reisen, Inh. Kornelia Ludwig
 Schwarzer Weg 25
 47447 Moers
 02841 930444
 02841 30665
 forum@gzeltacht.de

Für jegliche Rückfragen zu dieser Reise, kontaktieren Sie bitte Gaeltacht Irland Reisen, Inh. Kornelia Ludwig. Haftung und Gewähr im Sinne des dt. Reiserechts für diese Reise übernimmt einzig der o.g. Veranstalter.



"The Ultimate Escape" (2 Tage zwischen MO-DO)

09.02.12

12.02.12



420,-

3 Tage Entgiftungskur

Leistungen

- Leistungen bei der Drei Tage Entgiftungskur: Vollpension (alle Lebensmittel aus eigenem biologischen Anbau); Yoga-Kurs; Nutzung von Dampfbad; Sauna; Whirlpool; Übernachtung in den Blockhütten „Willow“ oder „Holly“
- Leistungen bei "Ultimate Escape": zwei Tage Flucht aus dem Alltag mit einer frei wählbaren Massage; Nutzung von Dampfbad; Sauna; Whirlpool; Frühstück und ein Abendessen; Übernachtung im privaten Blockhaus „Hawthorn“

Nicht enthaltene Leistungen

- Die Anreise ist nicht im Preis enthalten. Ihr könnt diese Reise in euren Urlaub integrieren, also vorher anreisen oder länger bleiben. Gerne beraten wir euch, was wohl besser ist - Flug oder Fähre (oder Bahn&Bus).
- Trinkgelder
- Getränke

TeilnehmerInnen

- Min. Teilnehmerzahl: 2

Generelle Hinweise

- Wir empfehlen eine Mindestaufenthaltsdauer von 8 Tagen. Gerne organisieren wir Verlängerungsaufenthalte.
- Tipp: An einen Aufenthalt in Ard Nahoo lässt sich wunderbar eine Wanderwoche oder eine andere Irland-Reise anschließen. Fragen Sie doch einfach nach.
- Die Selbstversorgerhütten "Willow" und "Holly" kann man auch einzeln mieten. Ab 2 Tage für 550 Euro.

Zahlungsmodalitäten

- Höhe der Anzahlung in % des Reisepreises: 15%
- Restzahlung in Tagen vor Reisebeginn: 30 Tage

