



ENTSPANNUNG FÜR KÖRPER & GEIST -GESUNDHEITSWOCHE AN DER OSTSEE - BUSREISE POLEN / WOIWODSCHAFT WESTPOMMERN

Weil Sie es sich wert sind! Bei dieser Reise steht ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden im Mittelpunkt. Gönnen Sie sich diese Auszeit, um ihren Körper und Geist in Einklang zu bringen. Atmen Sie frische Meeresluft bei gemütlichen Spaziergängen am weißen Ostseestrand, entspannen Sie bei täglichen Programmen und genießen Sie die Vollpension im Hotel.

Wir haben zwei tolle Programme für Sie im Angebot. Im Frühling stehen die Anwendungen unter dem Motto „Entspannung am Meer“. Zu den täglich wechselnden Programmen zählt u.a. Yoga, Pilates & QiGong. Im Herbst liegt der Fokus auf Ihren Atemwegen. „Durchatmen an der Ostsee“ mit medizinischer Konsultation, Atemgymnastik, Sole-Inhalation u.v.m.

REISEPROGRAMM:

Wir haben zwei tolle Programme für Sie im Angebot. Im Frühling stehen die Anwendungen unter dem Motto „Entspannung am Meer“. Im Herbst liegt der Fokus auf Ihren Atemwegen - „Durchatmen an der Ostsee“.

1 Tag: Anreise nach Swinemünde ins luxuriöse 5*****Hotel Hamilton.

2. bis 7. Tag: Aufenthalt vor Ort. Genießen Sie die Anwendungen des jeweiligen Leistungspakets „Entspannung am Meer“ bzw. „Durchatmen an der Ostsee“

8. Tag: Entspannt und erholt treten Sie die Heimreise an.

April: 09. bis 16. April 2022 – „Entspannung am Meer“

Yoga, Pilates, QiGong, Entspannung, Meditation, Nordic Walking, Salzgrotte, Massage

- 5 x 45 Minuten Yoga, Pilates, Qi Gong, Entspannung, Meditation
- 3 x 1 Stunde Nordic Walking
- 2 x Salzgrotte
- 1 x klassische Teilmassage (15 Minuten)

Oktober: 15. bis 22.10.2022 – „Durchatmen an der Ostsee“

Medizinische Konsultation mit Erstellung des Therapieplans

- 3 x Atemgymnastik (Anleitung durch Physiotherapeuten)
- 5 x Einzelinhalation mit Sole
- 3 x Salzgrotte
- 2 x Wassergymnastik

NICHT INKLUDIERTER LEISTUNGEN

Kurtaxe 4,40 PLN pro Tag vor Ort zahlbar (ca. 0,95 € - Stand Nov. 2021).

Für deutsche Staatsangehörige ist ein gültiger Personalausweis oder Reisepass erforderlich, der noch mind. 6 Monate über die Rückreise hinaus gültig ist. Reisende weiterer EU-Staaten und anderer Nationalitäten informieren sich bitte unter www.cibtviasa.de. Informationen zu den gesundheitspolizeilichen Formalitäten finden Sie unter www.crm.de. Bitte beachten Sie die aktuellen Coronabestimmungen zur Einreise.

STÄDTE

Swinemünde

Swinemünde ist eine Hafenstadt, die sich auf eine Inselgruppe im Nordwesten von Polen verteilt. Hier befinden sich Befestigungsanlagen aus der Preußenzeit und ein Fischereimuseum mit Modellschiffen und Aquarien. Der Leuchtturm aus dem 19. Jahrhundert verfügt über eine Aussichtsplattform mit Blick auf Hafen und Ostsee. In der Nähe liegen der Kurpark, eine Gartenanlage aus dem 19. Jahrhundert mit mediterranen Pflanzen, und die Christuskirche mit einem über dem Mittelgang hängenden Schiffsmodell.

LÄNDER

Polen

Polen ist eine parlamentarische Republik in Mitteleuropa. Hauptstadt und zugleich größte Stadt des Landes ist Warschau. Polen ist ein Einheitsstaat, der aus 16 Woiwodschaften besteht. Mit einer Größe von 312.679 Quadratkilometern ist Polen das sechstgrößte Land der Europäischen Union und mit 38,5 Millionen Einwohnern das sechstbevölkerungsreichste. Es herrscht vorwiegend ozeanisches Klima im Norden und Westen sowie kontinentales Klima im Süden und Osten des Landes. Im frühen Mittelalter siedelten sich im Zuge der Völkerwanderung Stämme der westlichen Polanen auf dem Gebiet des heutigen Staatsgebietes an. Eine erste urkundliche Erwähnung fand im Jahr 966 unter dem ersten historisch bezeugten polnischen Herzog Mieszko I. statt, welcher das Land dem Christentum öffnete. 1025 wurde das Königreich Polen gegründet, bis es sich 1569 durch die Union von Lublin mit dem Großherzogtum Litauen zur Königlichen Republik Polen-Litauen vereinigte und zu einem der größten und einflussreichsten Staaten in Europa wurde. In dieser Zeit entstand 1791 die erste moderne Verfassung Europas. Durch die drei Teilungen Polens Ende des 18. Jahrhunderts seiner Souveränität beraubt, erlangte Polen mit dem Vertrag von Versailles seine Unabhängigkeit 1918 zurück. Der Einmarsch des Deutschen Reichs und der Sowjetunion während des Zweiten Weltkrieges kostete Millionen Polen, insbesondere polnische Juden, das Leben. Seit 1952 als Volksrepublik Polen unter sowjetischem Einfluss stehend, kam es 1989 zur politischen Wende, insbesondere durch die Solidarność-Bewegung. Seit 2004 ist Polen Mitglied der Europäischen Union und eine treibende Wirtschaftskraft in Mitteleuropa. Gemessen am Bruttoinlandsprodukt ist Polen das vierundzwanzigste reichste Land der Erde mit der zwanzigsthöchsten Kaufkraftparität. Im Index für menschliche Entwicklung erreicht Polen die Höchstwertung (very high). Zwischen west- und osteuropäischen Kulturräumen gelegen und durch eine wechselhafte Geschichte geprägt, entwickelte das Land ein reiches kulturelles Erbe und lieferte wichtige Beiträge in den Naturwissenschaften, der Mathematik, der Literatur, dem Film und der Musik. Polen ist unter anderem Mitglied der Vereinten Nationen, der OSZE, der NATO, des Europarates und der Europäischen Union.

REISEBILDER



REISECHECKLISTE

Vor Antritt einer Reise kommt man oft noch ins Grübeln, ob man wohl alles eingepackt hat. Um dann aber mit gutem Gewissen in den Urlaub starten zu können, haben wir für Sie eine Checkliste erstellt.

[Download Reisecheckliste](#)

REISECHECKLISTE

Dokumente/Geld:

- o Allergie- / Impfpass
- o EC-Karte, Kreditkarte, PIN-Codes für Karten (getrennt aufbewahren)
- o Bargeld (Euro)
- o Fremdwährung (eventuell auch vor Ort Wechselmöglichkeit)
- o Reisepass, Personalausweis (Gültigkeit prüfen)
- o Unterlagen Reiseversicherung
- o Visum (falls benötigt)

Hygiene/Apotheke:

- o Notwendige Medikamente (z.B. Augentropfen, Insulin, Kontaktlinsen etc.)

Sonstiges:

- o Brille (Sonnenbrille, Lese- / Ersatzbrille)

- o Kamera (Batterien, Akkus, Ladegerät, SD-Karte, Filme)
- o Mobiltelefon (Ladegerät, PIN- und PUK-Code, Kopfhörer)
- o Regenschirm
- o Nackenkissen
- o Kopfbedeckung

Für Unterwegs:

- o Eventuell : z.B. Zeitungen, Bücher, Reiselektüre ,Reiseführer, Stadtführer usw.

Fähre:

- o eigenes Handgepäck (notwendige Kleidungsstücke, Toilettenartikel), Hauptkoffer verbleibt meistens im Bus

Für weitere Informationen:

<https://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit>