



# Tropical Islands



## Bloggerreise: Well-being

---

29.08. – 31.08.2019



# Das Programm

---

# Donnerstag 29.08.

bis 16:00 Uhr

## Individuelle Anreise, Check-in und Bezug der Mobile Homes

Das Beziehen der Mobile Homes ist ab 16 Uhr möglich, ihr könnt aber selbstverständlich bereits früher anreisen und die Tropen auf eigene Faust erkunden. Einchecken könnt ihr direkt am Camp Shop. Euer Gepäck könnt ihr vorab im Auto oder im Gepäckraum der Halle sicher lagern.

16:00 – 18:00 Uhr

## Begrüßung, Kennenlernen & erste gemeinsame Yoga-Session (Treffpunkt: Terrasse vor dem Luxuszelt)

Bei einem Begrüßungsgetränk und kleinem Snack beginnen wir gemeinsam unsere Reise. Hierfür bitten wir alle, sich vorher umzuziehen und in Yoga-Kleidung zum Kennenlernen zu erscheinen.

18:00 – 19:00 Uhr

## Ab in die Tropen

Jetzt ist etwas Zeit, Sachen für den späteren Abend zu packen. Da wir nach dem Abendessen gemeinsam den Wellnessbereich erkunden wollen, bietet sich an, Badesachen, Handtücher, Badelatschen und Duschkosmetik mitzunehmen. Anschließend stellen wir jedem Blogger ein eigenes Fahrrad für den Zeitraum der Reise zur Verfügung. **Um 18:45 Uhr** wollen wir dann gemeinsam **vom Parkplatz der Nature/Mobile Homes** zum Dome

radeln.

19:00 – 20:30 Uhr

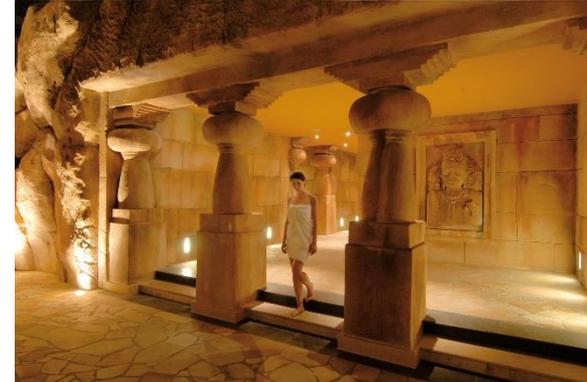
## Abendessen im Tropical Garden

Im Tropical Garden genießen wir Spezialitäten aus der internationalen Küche in ruhiger Umgebung.

ab 20:30 Uhr

## Late Night Sauna

Wir erkunden den Wellnessbereich und lassen den Abend gemeinsam ausklingen. Wer mag, kann anschließend noch in den Tropen verweilen und eigenständig mit dem Fahrrad zurück zu den Nature Homes radeln.



# Freitag 30.08.

06:30 – 08:30 Uhr

## Sunrise Yoga auf der Terrasse inkl. Frühstück (Treffpunkt: Luxuszelt)

Mit einer Yoga-Session starten wir energiegeladen in den Tag. Anschließend möchten wir gemeinsam mit euch unter freiem Himmel frühstücken.

08:30 – 09:30 Uhr

## Get ready

Wir wollen uns für den Tag fertig machen und die Sachen zusammenpacken.  
Tipp: Da wir eine Fahrradtour vor uns haben, ist leichte Kleidung im Lagenlook besonders empfehlenswert.

09:30 – 12:30 Uhr

## Fahrradtour nach Schlepzig

Wir machen gemeinsam eine Fahrradtour durch die Natur und genießen die frische Luft. Dabei fahren wir durch Wälder und entlang eines Flusses sowie eines Teichs. Anschließend verlassen wir den festen Boden und führen unsere Reise in einem Kanu fort.

12:30 – 13:30 Uhr

## Mittagspause im „Seiner Zeit“

Bei einem gemeinsamen Mittagessen stärken wir uns für den Nachmittag und erholen uns einen Moment.

13:30 – 16:30 Uhr

## Fahrradtour zurück & Zeit zur freien Verfügung

Frisch gestärkt setzen wir uns wieder auf das Rad und fahren zurück ins Tropical Islands. Anschließend habt ihr Zeit für eine #Rauszeit. Nutzt einen Moment, um euch treiben zu lassen und die tropische Landschaft zu erleben oder etwas in der Unterkunft zu entspannen.



# Freitag 30.08.

16:30 – 17:30 Uhr

## Faszien Yoga (Treffpunkt im Dome vor dem Wellnessbereich)

Mit Übungen für die Faszien helfen wir ganz gezielt unseren Körper und das Gewebe zu lockern. Die Übungen bestehen zu einem großem Teil aus Dehnungselementen die in fließenden Bewegungen miteinander verbunden werden.

17:30 – 19:30 Uhr

## Entspannung für die Haut

Wir wollen auch unserer Haut etwas Gutes tun und ein wenig entspannen. Bei unterschiedlichen Anwendungen wie Masken und Körperpeelings lassen wir den Tag ausklingen.

ab 19:30 Uhr

## Abendessen im Tropical Garden

Bei unserem Abendessen im Tropical Garden genießen wir leckere Spezialitäten und lassen die Ruhe auf uns wirken.

Wer mag, kann gerne noch im Dome des Tropical Islands verweilen.

**Tipp:** Nachts ist die Atmosphäre eine ganz andere. Ihr könnt in Ruhe an der Südsee sitzen oder euch in der Lagune etwas aufwärmen – das sollte jeder einmal erlebt haben.



# Samstag 31.08.

06:30 – 08:30 Uhr

## Sunrise Yoga auf der Terrasse inkl. Frühstück (Treffpunkt: Luxuszelt)

Nach unserer Yoga-Session gehen wir zum Camp Shop und frühstücken gemeinsam auf der Terrasse.

08:30 – 10:30 Uhr

## Packen und Check-out

Nun wird es Zeit, die Koffer zu packen und aus den Mobile Homes auszuchecken. Das Gepäck kann im Auto verstaut oder bei uns zur sicheren Lagerung abgegeben werden.

10:30 – 11:30 Uhr

## Meditatives Gehen

Wir wollen alltägliche Dinge verknüpfen und dabei das Bewusstsein schärfen – und das mit einer Praktik, die in unterschiedlichsten Momenten Anwendung findet und kein zusätzliches Equipment verlangt.

11:30 – 14:00 Uhr

## ayurvedischer Kochkurs

Gemeinsam nehmen wir an einem ayurvedischen Kochkurs teil und lernen viel über Gewürze und das Zubereiten von leckeren Speisen. Natürlich lernen wir nicht nur viel über die ayurvedische Küche, sondern dürfen sie danach auch in vollen Zügen genießen.

14:00 – 15:00 Uhr

## Feedback & individuelle Abreise

Wir wollen gemeinsam über die Reise und Themen des Tropical Islands sprechen.

Anschließend bietet sich nochmals die Möglichkeit, für eigene Unternehmungen im Tropical Islands. Der offizielle Teil ist nach dem Feedbackgespräch zu Ende. Wer nach dem offiziellen Teil noch eine weitere Nacht bleiben möchte, spricht dies bitte im Voraus mit uns ab. Für die Übernachtung kommen wir gerne auf, weitere Leistungen können auf eigene Kosten unternommen werden. Im Falle einer weiteren Übernachtung ist das Packen und Auschecken vorab nicht nötig.



# Mobile Homes

---

Die Mobile Homes bieten die Unabhängigkeit eines eigenen Feriendomizils in ruhiger Lage auf einem separaten Areal des Campingplatzes und gleichzeitig alle Vorzüge der Tropical Islands Halle.

Die Mobilheime sind ideal für Familien und Naturfreunde, bieten Platz für 6 Personen, verfügen über eine Heizung und sind ganzjährig buchbar.

## Inklusive:

Fitness-Club

WLAN & TV

Handtücher

Parkplatz

Bettwäsche



# Sauna & Wellness

---

In insgesamt 7 verschiedenen Bereichen auf 10.000 Quadratmetern tauchen Sauna- und Wellness-Fans ein in die einzigartige tropische Sauna-Landschaft.

Im Inneren des Alcantara Canyons finden Sie die Gunung Mulu Salzgrotte speziell für die Pflege der Atemwege & die Campur Campur Sauna mit Anwendungen für Ihre natürliche Schönheit.

Das Dschungeldorf beherbergt die Baumsauna, die darunterliegende Inipi Kräuterschwitzhütte, das Tauchbecken, den Kinabulu Eisbrunnen und die Erlebnisduschen sowie das Waiotapu-Sprudelbecken. In der Palaneri Lehmhütte können Sie zu Klang- und Lichttherapie auf australische Traumreise gehen.



# Kontakt

## Adresse:

Tropical Islands  
Tropical-Islands-Allee 1  
15910 Krausnick

## Kontakt:

### **Tropical Islands**

#### **Katja Benke (PR-Manager)**

E-Mail: [katja.benke@tropical-islands.de](mailto:katja.benke@tropical-islands.de)  
Mobil: 0176 177 485 22

#### **Janine Lamp de Magalhaes**

E-Mail: [janine.lamp@adpublica.com](mailto:janine.lamp@adpublica.com)  
Mobil: 0176 706 758 36

## Weitere Informationen:

Webseite:	<a href="http://www.tropical-islands.de">www.tropical-islands.de</a>
Facebook:	<a href="https://www.facebook.com/tropical.islands">www.facebook.com/tropical.islands</a>
Instagram:	<a href="https://www.instagram.com/tropicalislandsresort">www.instagram.com/tropicalislandsresort</a>
YouTube:	<a href="https://www.youtube.com/user/TropicalIslandsTV">www.youtube.com/user/TropicalIslandsTV</a>
Twitter:	<a href="https://www.twitter.com/TIresort">www.twitter.com/TIresort</a>
Snapchat:	tiresort

