



Cleopatra – Wellness auf dem Nil

Kultur - und Entspannungsreise

Teilnehmer: mindestens 6, maximal 12 Gäste
Kosten: 1495 Euro exklusive Flug
Termine: nach Absprache März bis Mai, September bis November

Besonderheit: Tourleading durch deutsche Ägyptologin & Wellness Programm durch 2 deutsche Physiotherapeuten (Infos zu Therapeuten: www.therapie-zentrum-harburg.de)

Leistungen 1 Woche Wellness-Nilkreuzfahrt:

- 7 Nächte in Doppelkabine mit WC und Dusche auf dem Nilsegelboot
- Verpflegung: All Inklusiv an Bord (außer Alkohol)
- deutsche ägyptologische Reiseleitung (Susann Kleinfeld M.A.)
- 2 deutsche Physiotherapeutinnen und Heilpraktikerinnen (Melanie Korb & Daniela Paulsen, Therapie Zentrum Harburg)
- Bootscrew und ägyptischer Tourmanager
- alle zum Programm gehörenden Transfers
- Besichtigungsprogramm inkl. Eintrittsgelder (siehe unten)
- Wellness- und Fitness laut Programm (siehe unten)
- Individuelle Gästebetreuung rund um die Uhr



Nicht enthalten: Flug, Visagebühr (z.Zt. 25 US\$), Trinkgelder und Ausgaben für private Ausflüge & Einkäufe

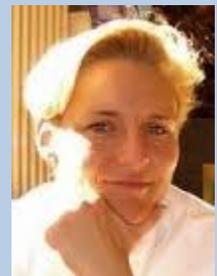
Reiseverlauf:

- | | |
|---------------|--|
| 1. Tag | Ankunft & Transfer auf das Segelboot |
| 2. bis 6. Tag | Fahrt auf dem Nil mit Besichtigungs*- und Wellness-Programm**
*Besichtigungen: <ul style="list-style-type: none">• Luxortempel oder Tempel der Hatschepsut (nach Gästewunsch)• der Chnum-Tempel von Esna• der Horus-Tempel von Edfu• die Steinbrüche und Höhlenheiligtümer von Silsilae• der Tempel des Horus und des Sobek von Kom Ombo |
| 6. & 7. Tag | Rückfahrt auf dem Nil nach Luxor |
| 8. Tag | Transfer zum Flughafen |



**Wellness-Programm:

- individuelles Gespräch mit unseren deutschen Physiotherapeuten zu Beginn der Kreuzfahrt (auf dem Boot) zur Einschätzung der physiologischen Bedürfnisse des Gastes (ca. 20 min)
- Gutscheine für 2 Anwendungen während der Nilkreuzfahrt (1 Teilkörpermassage à 30 min, 1 Fußreflexzonenmassage à 30 min)
- Erstellung des persönlichen Wellness-Plans (Terminierung)
- kostenfreie Bewegungs- und Entspannungskurse: Yoga, Qi Gong, Pilates und Progressive Muskelentspannung (angepasst an die Tageszeiten)
- morgendliche Fitness und abendliche Entspannung
- frisch bereitete, gesunde, original ägyptische Küche durch eigenen Koch an Bord (AI)
- ganztägig diverse klassische ägyptische Tees mit therapeutischer Wirkung (Anregung, Entschlackung, Blutdrucksenkung etc.)



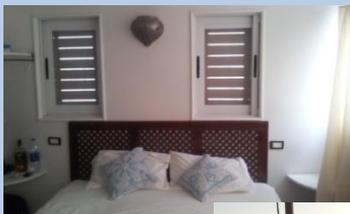
Melanie Korb

Diese Reise dient der absoluten Entspannung! Entschleunigt und im Rhythmus des alten Stroms bewegen wir uns Richtung Süden, hinein in den dunklen Kontinent – vom oberägyptischen Luxor zur Pforte Nubiens: Aswan. Sie bekommen die Möglichkeit, in einer außergewöhnlichen Art und Weise Wellness mit tiefgründigem Wissen über das alte Ägypten zu verbinden.

Im Zentrum stehen dabei ERHOLUNG & GENUSS!

Alle Gäste haben o.g. Wellness-Anwendungen und tägliche Kurs-Angebote inklusive. Allerdings bieten unsere Physiotherapeuten darüber hinaus eine Reihe weiterer Spa- und physiotherapeutischer Anwendungen an.

Diese können Sie zu günstigen Preisen extra bei Bedarf an Bord dazu buchen (siehe unten). Diesbezügliche Wünsche können während der Reise mit der behandelnden Therapeutin abgesprochen werden.



unter Deck



auf Deck

Das Segelboot ist ein originalgetreuer Nachbau einer alten „Dahabeya“ = „das Goldene“. Ohne Antriebsmotor mit den beiden typischen großen Segeln ausgestattet, finden in den Kabinen unter Deck die Gäste ihr Heim für diese Reise: schlichte, kleine, in weiß gehaltene Kajüten mit zwei Betten (kein Doppelstockbett!) & jeweils mit kleinem Bad für WC, Waschbecken und Dusche. Das Leben spielt sich jedoch zumeist auf dem Sonnendeck des Bootes ab. Mit schattenspendenden Leinentüchern und gemütlichen Rattanmöbeln lassen sich hier wunder-volle Stunden verbringen.

Eine deutsche Ägyptologin (Leipzig) und zwei deutsche Physiotherapeutinnen (Hamburg) sowie die eingespielte, liebenswerte ägyptische Crew der Dahabeya sorgen für Ihr geistiges und leibliches Wohl.

Unser bordeigener Koch sorgt mit seiner gesunden, frisch bereiteten Küche für ein kulinarisches Eintauchen in das moderne Ägypten – leicht bekömmliche, aus einheimischen Produkten gefertigte Speisen werden Ihre Einblicke in das Land am Nil vertiefen.

Auf dem wunderbaren Deck des Segelbootes werden die Fachkräfte mit Ihnen gemeinsam den Tag ein- und ausklingen lassen – vielleicht mit Pilates zum Sonnenaufgang oder Yogaübungen zum Sonnenuntergang? Da das Boot nicht schaukelt können die Anwendungen individuell an Deck (nicht von außen einsehbar) oder auch in Ihrer kleinen aber gemütlichen Kabine durchgeführt werden. Dabei lauschen Sie dem Nil und der Welt am Ufer, welche an den meisten Orten noch im langsamen Rhythmus vergangener Zeiten klingt.



Daniela Paulsen



Susann Kleinfeld

Unsere Tage sind neben den Spa- bzw. physiotherapeutischen Anwendungen auch gespickt mit Ausflügen zu den sich in der Nähe des Nils befindlichen Monumenten der pharaonischen Kultur. Sie besichtigen – ägyptologisch geführt – wunderbare Altertümer und sind somit auch immer wieder in Bewegung außerhalb des Bootes. Zum Laufen und Spazieren laden zudem die Ufer und Nil-inseln ein, denn mit dem Einbruch der Dunkelheit ankert unser Boot an romantischen Orten, an denen Sie auch immer wieder von Bord gehen können.

Wellness-Angebote auf dem Nil

•Ganzkörper-Massage – 60 Minuten

Entspannung von Kopf bis Fuß – dabei kommen vielfältige Grifftechniken wie u.a. Knetungen, Streichungen und Schüttelungen zum Einsatz. Diese Behandlung lockert und entspannt die Muskulatur, verbessert deren Durchblutung und sorgt für einen besseren Abtransport von Schlackestoffe.

•Teilkörper-Massage – 30 Minuten

Entspannung pur! – Bei der Teilkörper-Massage entscheiden Sie, welcher Körperbereich massiert werden soll. Das können die Beine, Arme, der Nacken, Rücken oder die Schulterpartie sein.

•Aromaöl-Massage – 30 Minuten

Die Aroma-Massage verbindet die wohltuenden Wirkungen einer klassischen Massage mit den spezifischen Wirkweisen der ätherischen Öle. Diese sind hochkonzentrierte Pflanzenessenzen, die mit fetten pflanzlichen Ölen für die Massage gemischt werden.

•Mobilisierende Massage – 30 Minuten

Durch eine Kombination aus Massagegriffen, sanften Bewegungen und Dehnungen werden Blockaden und Muskelverspannungen gelöst. Das Ziel dieser Behandlung ist eine Schmerzlinderung, Beweglichkeitsverbesserung und Lockerung.

•Akupunkt-Massage / Akupressur – 30 Minuten

Durch die Massage und Reizung von Akupunkturpunkte an der Körperoberfläche können Schmerzen und Störungen im Körperinneren beseitigt oder gelindert werden. Vorhandene Energieblockaden werden gelöst, so dass die Energie wieder frei im Körper fließen kann.

•Fußreflexzonenmassage – 30 Minuten

Gönnen Sie Ihren Füßen eine Auszeit. Bei der Fußreflexzonen-Massage wird durch punktuellen rhythmischen Druck auf bestimmte Akupunkturpunkte die Durchblutung und Entschlackung der Organbereiche angeregt, verstärkt bzw. beruhigt. Hierdurch können Verspannungen und Blockaden im Körper gelöst werden.

•Honig-Massage – 20 Minuten

Mit speziellem, naturreinem Honig wird Ihre Haut zur Entgiftung und Entschlackung angeregt. Die Honig-Massage reinigt und klärt Ihre Haut und macht sie geschmeidig. Schlacke- und Giftstoffe sowie überschüssige Salze werden mittels saugender und pumpender Bewegungen tief aus der Haut herausgesogen. Diese Behandlung schließt mit einer angenehmen beruhigenden Heilerde-Packung ab.

•Kräuterstempel-Massage – 30 Minuten

Warme Kräuterstempel aus Leinen- oder Seidenstoff, gefüllt mit ägyptisch, duftenden Kräutern, entfalten ihre Wirkung durch verschiedene Massagebewegungen. Kurze Klopfmassagen wechseln mit langsamen, gleitenden Streichungen, Reibungen und Kreisungen entlang der Energiebahnen. Verspannungen lösen sich, die Wirkstoffe der Kräuter und Öle unterstützen die Selbstheilkräfte Ihres Körpers und die Feuchtigkeitsdepots Ihrer Haut werden regeneriert.

•Klangschalen-Massage – 45 Minuten

Bei der Klangschalen-Massage werden die Schalen auf dem Körper zum Klingen gebracht. Der erzeugte Schall wird im Körper als Schwingung bzw. Vibration wahrgenommen. Diese zarte akustische und körperliche Resonanz löst Anspannungen und Verkrampfungen im Körper und führt zu einer tiefen Entspannung.