

Programm für erholungssuchende Frauen

## Mirigo® Aktiv-Tage 2024 in Porto Moniz, Madeira

30. Oktober bis 4. November 2024

Nimm Dir diese Tage,  
um Kraft zu tanken!



Prävention ist die beste Investition. Ausreichend Bewegung, positive Erlebnisse und soziale Kontakte sind neben einer gesunden Ernährung Schlüsselfaktoren für ein resilientes Immunsystem. Genau darauf zielen die Mirigo-Aktiv-Tage für Frauen. Mit einer faszinierenden Küstenlandschaft, sauberer Seeluft, bis zu fast 2.000 Meter hohen Bergen und einer atemberaubenden Vegetation bietet Madeira dazu das perfekte Heilklima für Körper und Geist.

**6 Tage gemeinsam** aktiv sein, erleben und lernen, geben neue Kraft und Impulse.



### Die Aktiv-Tage-Leiterin:

Die 50-jährige Miriam Paurat ist Sportwissenschaftlerin und erfahrene Trainerin. In Kooperation mit Kliniken bietet sie bereits in Deutschland spezialisierte Maßnahmen zur Prävention und Regeneration an.

### Die Unterbringung:

5 Nächte in modernem 4-Sterne Hotel inkl. Halbpension. Meerblick, Sky-Pool, Doppelzimmer zur Einzelbelegung, Sauna. Du kannst auch sehr gern eine Begleitperson mitbringen, die nicht an den Aktivitäten teilnimmt oder Dir ein Zimmer mit einer weiteren Teilnehmerin teilen (s. Preise).

### Die Anreise:

Die Anreise per Flugzeug nach Madeira (Cristiano-Ronaldo-Flughafen Funchal) buchst Du selbst oder über Dein Reisebüro. Das „Hin und Her“ vom und zum Flughafen bieten wir optional an (s. Preise).

Die **Mirigo Aktiv-Tage** kannst Du im Mirigo-Shop buchen, oder per Mail über [info@Mirigo.de](mailto:info@Mirigo.de) anfragen.

Bitte beachte, dass wir zur Qualitätssicherung maximal 7 Teilnehmerinnen aufnehmen können, aber mindestens 3 Teilnehmerinnen verzeichnen müssen, um die Aktiv-Tage durchzuführen. Buche Deine Flüge erst, wenn sicher ist, dass wir durchstarten werden.

# Good Move

## Tag 1

### Anreise

Ein Mirigo-Fahrer holt Dich vom Flughafen Funchal ab und bringt Dich in Dein Hotel in Porto Moniz. Die Fahrt dauert ca. 1 Stunde.

Für den Abend organisieren wir eine Einführungsveranstaltung auch zum gegenseitigen Kennenlernen.

Außerdem besprechen wir Deine persönliche Leistungsfähigkeit, um ggf. das Programm anpassen zu können.

## Tag 2

Vor dem Frühstück „steigen wir dem Hotel aufs Dach“ und genießen den Blick über den Ozean während wir im Sky-Pool Aquagymnastik\* machen.

Nach dem Frühstück machen wir eine Wanderung entlang den für Madeira berühmten Levadas. Mirigo-Fahrer und Wanderführer sorgen dabei für Transport und Informationen.

Nach der Wanderung und der persönlichen Wiederauffrischung folgt ein Vortrag zum Thema „Was Bewegung im Körper bewirkt“.

## Tag 3

Vor dem Frühstück treffen wir uns an den gegenüber dem Hotel gelegenen wunderschönen Naturpools für den Morgengruß. \*

Nach dem Frühstück starten wir eine ganztägige, spannende Jeep-Tour zu den schönsten Orten Madeiras.

Den Abend lassen wir bei einem gemeinsamen Abendessen und Erfahrungsaustausch im Hotel ausklingen.

## Tag 4

Vor dem Frühstück „steigen wir dem Hotel aufs Dach“ und genießen den Blick über den Ozean während wir im Sky-Pool Aquagymnastik machen.

Nach dem Frühstück besichtigen wir ein Weinanbaugebiet, wo wir dann in herrlicher Umgebung ein Ganzkörpertraining\* mit anschließendem Picknick machen.

Nach diesem Erlebnis und der persönlichen Wiederauffrischung folgt ein Vortrag zum Thema „Bedeutung der Vitalstoffe für den Organismus“.

## Tag 5

Vor dem Frühstück treffen wir uns an den gegenüber dem Hotel gelegenen wunderschönen Naturpools für den Morgengruß.

Nach dem Frühstück fahren wir nach Funchal und lassen uns zu den traumhaften Sehenswürdigkeiten führen. Die populäre Markthalle sowie die Seilbahnfahrt über den Dächern Funchals zu dem einzigartigen Botanischen Garten dürfen dabei nicht fehlen.

Den Abend lassen wir dann beim gemeinsamen Abendessen ausklingen.

## Tag 6

### Abreise

Ein Mirigo-Fahrer holt Dich vom Hotel ab und wird Dich zum Flughafen oder auf Wunsch nach Funchal (Innenstadt, Hafen) fahren.

Optional:

Du verlängerst Deinen Aufenthalt in Porto Moniz (s. Preisübersicht) Du würdest gern (vorher/nachher) noch einige Tage an einem anderen Ort auf Madeira verbringen (auf Anfrage).

\* keine Angst, dafür brauchst Du keinerlei Vorkenntnisse und Sportler musst Du dafür auch nicht sein. Aquagymnastik: Der Pool hat eine max. Tiefe von 1,20m, so dass Du sicher stehen kannst.

### Mirigo® Aktiv-Tage inkl. Aktivitäten und 5 Übernachtungen mit Halbpension

€ 1.390,-

Abholung vom und Hinbringen zum Flughafen

€ 150,-

Abzug pro Person für den Fall, dass sich zwei Teilnehmer ein Doppelzimmer teilen.

€ 195,-

Verlängerungsnacht in Porto Moniz (Einzelzimmer)

€ 139,- (Ü/HP)

Aufpreis (Übernachtung/Halbpension) für eine Begleitperson im gebuchten DZ

€ 295,-

Verlängerungsnacht in Porto Moniz (2 Pers. im DZ)

€ 195,- (Ü/HP)