

AFFAR

# AFFAR

DIE BESTE  
ART ZU  
REISEN

BALI  
CHINA  
VANCOUVER  
LAS VEGAS  
LONDON  
PRAG

**NEU** REISEN UND  
GENIESSEN  
FÜR INSIDER



14 TIPPS ZUM RELAXEN

## KARIBIK

## ISTANBUL

ZWISCHEN TRADITION  
UND AUFBRUCH

## UGANDA

REISE INS HERZ  
VON AFRIKA

## BURMA

VOR DEM  
ANSTURM DER  
TOURISTEN



## VIETNAM

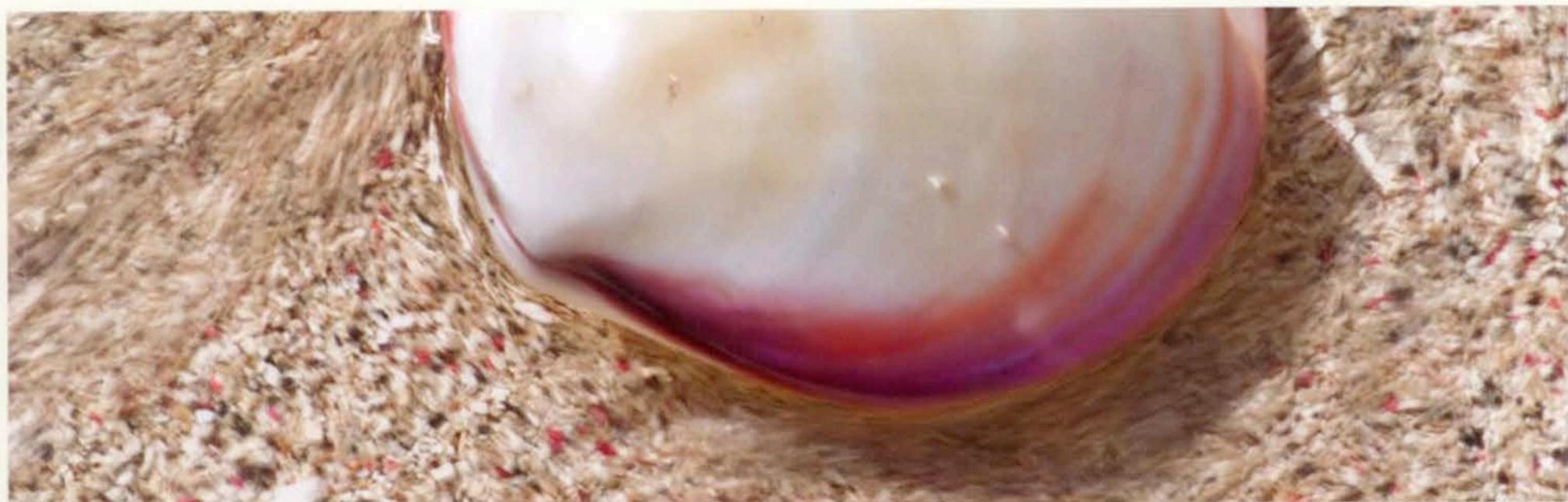
DEN GEHEIMNISSEN  
DER KÜCHE ASIENS  
AUF DER SPUR

Deutschland € 7,90  
Österreich € 8,70 Luxemburg € 9,20 Schweiz sfr 15,00  
4 198 167 107901 02



L I G N E<sup>®</sup>  
ST BARTH

The Spirit of Nature.



Eine Reise ist das Gefühl des  
Ankommens in uns selbst.

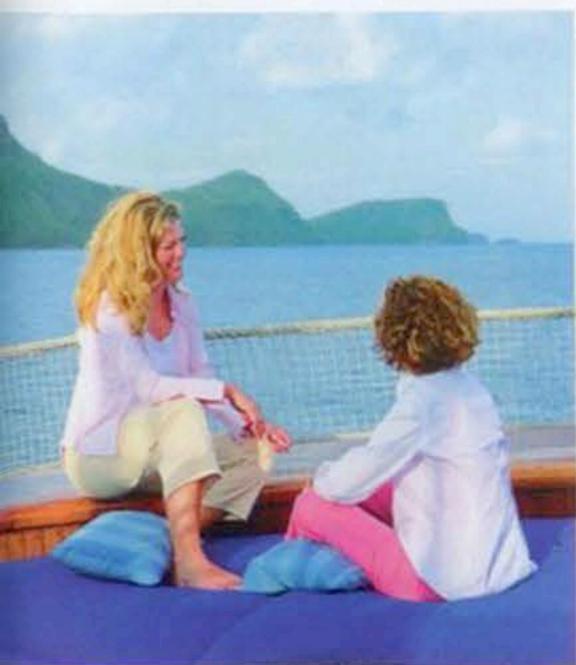


A T E L I E R V O Y A G E

The Essence of Travel

## FITNESS

Das ganzheitliche Konzept entstand auf Basis der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse der Neurobiologie sowie Trainingsprinzipien aus dem Spitzensport. Das Training passt sich den körperlichen Voraussetzungen der Reisenden an. Eingebettet in den Urlaubsrhythmus werden spezielle Trainingsreize ausgelöst, die Körper und Geist gleichzeitig flexibel und leistungsstark halten. Die kognitiven Trainings aktivieren das Gehirn mit neuen, unerwarteten Reizen. Die Übungen fördern gezielt die mentale Beweglichkeit, Kreativität und Konzentrationsfähigkeit – dabei haben die Passagiere genügend Zeit und Muße, um die Seele baumeln zu lassen.



## KÖRPER- UND GEHIRNTRAINING AUF DER YACHT

VON REINER GÄRTNER

Ein neues Kreuz- und Flussfahrtangebot von Sea Cloud Cruises fordert Körper und Geist der Reisenden heraus. Zusammen mit dem Kooperationspartner mei: do bietet Sea Cloud auf dem Windjammer Sea Cloud II und der 5-Sterne-Flussyacht River Cloud II ein Trainingskonzept an, das ein ausgefeiltes Körper- und Gehirntraining kombiniert.



## DESTINATIONEN

Sea Cloud Cruises bietet die Fitness-Programme auf den folgenden Kreuzfahrten an: von Neapel nach Palma de Mallorca, von Bilbao nach Cádiz und von Las Palmas nach Curaçao. Auf Flussfahrten wird das mei: do-Programm von Antwerpen nach Amsterdam, Budapest nach Passau und von Straßburg nach Trier angeboten.

Kreuzfahrten ab 1.545 Euro pro Person (4 Übernachtungen);

Flussfahrten ab 1.845 Euro pro Person (7 Übernachtungen);

Info: [www.ateliervoyage.com](http://www.ateliervoyage.com)