

Sól og sál á Tenerife 2023

Létt íhugunar- og útivistarferð | 7. – 16. febrúar | 10 dagar / 9 nætur



Fararstjóri: Margrét Steinunn Guðjónsdóttir

Núllstilling, endurhleðsla, afstressun, endurmat, nýtt upphaf? Það er hægt að finna mörg orð yfir það sem þessi ferð til Tenerife gæti orðið fyrir þátttakendurna! Í skammdeginu á miðjum þorra hérna uppfrá er gott að stimpla sig út í vikutíma, fljúga suður yfir höf og njóta sólar og sælu, afslöppunar, íhugunar og nærandi útiveru – í léttum æfingum, í sólbaði við sundlaugar hótelsins, á ströndinni eða í léttari gönguferð.

Hluta úr deginum leiðir **Margrét fararstjóri** hópinn í þægilegri og nærandi dagskrá fyrir líkama og sál, og þar verða í bland bæði teygjuæfingar, leikfimi, hugleiðsla og útivera.

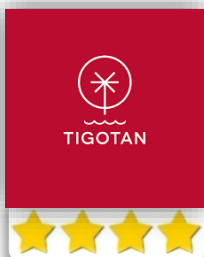
Hún er kennari og íþróttakennari, og hefur unnið sem slík í áratugi, en einnig er hún djáknakandidat og með diplóma í sálsgæslu og er nýbúin að opna síðuna <https://www.salgaesla.com/>

Margrét hefur stundað útivist, heilsurækt og jóga til margra ára og hefur áhuga á tengingu og samspili líkama og sálar. Dagarnir hefjast á léttari gönguferð, teygjum, hugleiðsla og slökun. Ef vilji er fyrir því býður Margrét síðan upp á mismunandi dagskrá seinnipartinn, einn daginn verður t.d. boðið upp á að fara með strætó upp í Roques de García, sem er hluti af Teide þjóðgarðinum, til þess að rölta um þar og njóta fegurðar náttúrunnar (öll þátttaka í slíkri dagskrá er algjörlega valkvæð, og útlagður kostnaður við hana, ef einhver er, er ekki innifalinn í verði ferðarinnar – en fararstjórn Margrétar er að sjálfsgöðu innifalinn).

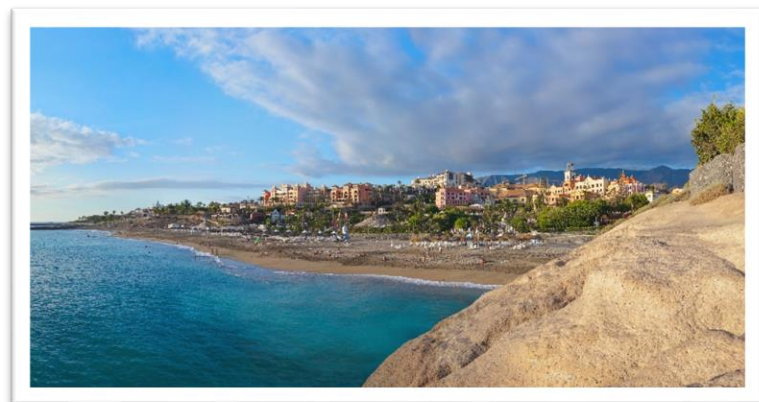


1

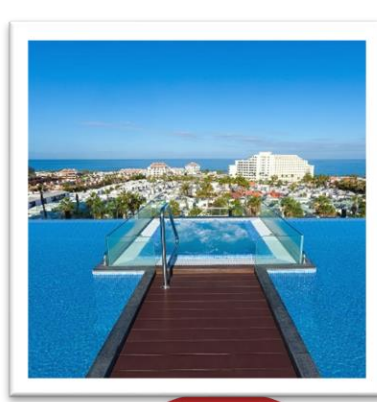




Heimasíða hótelsins: <https://www.dreamplacehotels.com/en/hotel-tigotan>



Flogið með **Icelandair** kl. 08:50 til **Tenerife**, áætluð landing þar kl. 14:00 og þaðan er stuttur akstur yfir á hótelið.



Dagur 2 - 9 – miðvikudagur til miðvikudags, 8. - 15. febrúar

Tenerife og þú, um þig, frá þér, til þín ...

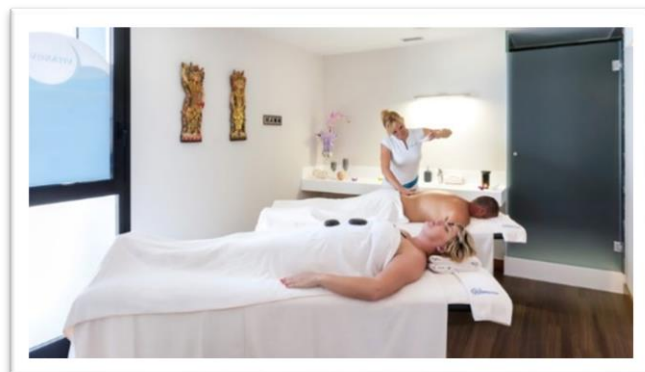
Að afloknum morgunverði verður blönduð dagskrá, aldrei eins, en þó alltaf sú sama; að slaka á og njóta, vera til og njóta, upplifa og njóta, styrkja líkama og sál – og njóta! Léttar æfingar – stuttar gönguferðir – hugleiðsla – skoðunarferðir – uppbyggileg samtöl – sandur – slökun – sæla! Synda í einhverjum af sundlaugum hótelsins, rölta á ströndina, sækja sér D-vítamín og smá lit á kroppinn í sólstól eða fara í heita pottinn í sundlauginni á þaki hótelsins – eða í gott endurnærandi nudd í heilsulindinni.

Dagur 10– miðvikudagur, 16. febrúar

Heim á leið

Eftir morgunverð verður tími til þess að tylla sér aðeins í sólstól áður en ekið verður til flugvallarins ...

Þjónusta & verð



Innifalið í verði ferðar:	Flug og flugvalla-skattar	07.02.2023: Flogið með Icelandair, flug FI 582 Keflavík – Tenerife, brottför 08:50 landing 14:00 16.02.2023: Flug FI 583 Tenerife – Keflavík, brottför 15:00 landing 20:20 Vinsaml. athugið að flugtímar geta breyst.	
	Gisting	Hótel Tigotan **** á Amerísku ströndinni á Tenerife	
	Matur	Morgunverðir	Innifaldir alla dagana
		Kvöldverðir	Innifaldir alla dagana
	Akstur	Akstur til og frá „Tenerife - suður“ flugvelli	
	Fararstjórn	Margrét Steinunn Guðjónsdóttir (fundur með fararstjóranum fyrir ferðina)	
Ekki innifalið:	Hádegishressingar / Drykkir með kvöldverðum / annað sem ekki er talið upp í „innifalið“		
Verð:	Verð á mann í tveggja manna herbergi		279.900,- staðgreitt
	Aukagjald fyrir eins manns herbergi (ath. takmarkað framboð)		45.000,- staðgreitt
Greiðslur og gjalddagar:	Staðfestingargjald: Staðfestingargjald kr. 75.000 þarf að greiða við pöntun. Kt. 470898-2919 / banki 0328-26-000288 – áriðandi er að láta kerfið senda staðfestingu fyrir greiðslunni inn á netfangið ferdir@fjallakofinn.is með skýringunni < Sól og sál á Tene > Athugið að staðfestingargjald fæst ekki endurgreitt ef til afbókunar af hálfu viðskiptavinar kemur.		Lokagreiðsla: Lokagreiðsla þarf að berast í allra síðasta lagi þriðjudaginn 20. des. 2022

Ábendingar:

Lágmarks þátttaka er 8 manns. Ferðaskrifstofan Íslandsvinir áskilur sér rétt til að hætta við ferðina ef þátttaka er ekki næg, og mun þá endurgreiða að fullu.

Fjallakofinn-Ævintýraferðir / Ferðaskrifstofan Íslandsvinir og fararstjórar hennar áskilja sér allan rétt til að breyta áætlunum ferða ef veður, umferð og/eða ástand vega, eða aðrar ófyrirsjáanlegar aðstæður gefa tilefni til.

Forfallatrygging er ekki í boði í sérferðum ferðaskrifstofunnar. Í mörgum tilfellum er forfallatrygging innifalin í skilmálum greiðslukorta og/eða heimilis- og fjölskyldutrygginga fólks og er viðskiptavinum bent á að hafa samband við banka sinn eða tryggingarfélag til að kanna stöðu mála. Einnig er þátttakendum bent á að tryggja sig sérstaklega fyrir mögulegum óhöppum og slysum í ferð sem þessari.

Verð ferðar er háð almennum gengisbreytingum, en breytist ekki eftir að hún er að fullu greidd.

Fjallakofinn-Ævintýraferðir / Íslandsvinir eru með skilmála sem unnið er eftir varðandi alferð sem þessa og lesa þarf hér:
<http://ferdir.fjallakofinn.is/is/page/skilmalar>



Skráning og frekari upplýsingar á <https://ferdir.fjallakofinn.is/is>, með því að senda tölvupóst á ferdir@fjallakofinn.is.
Farþegar í ferðum Fjallakofans-Ævintýraferða / Íslandsvina hf. fá sérkjör í **Fjallakofanum**

