



# FOLG UNS NACH POLEN

*Auf eine intensive Reise, mit allen Sinnen.*



*Travel to Grow und Ania nehmen dich mit!*



**TAG 3: Dienstag**  
YOGA & TRAINING, LIFE COACHING,  
BESUCH SALZMINE

Wir starten mit einem gemeinsamen Frühstück in den dritten Tag unserer Reise, der ganz im Zeichen der Entspannung steht. Wir beginnen mit einer wohltuenden Yoga-Einheit und starten im Anschluss mit einem 2-stündigem Gruppen-Coaching zu vorausgewählten Themen. Nach dem Mittagessen besuchen wir gemeinsam die Salzmine und UNESCO Weltkulturerbe Wieliczka. Hier erkunden wir bei einer geführten Tour die unterirdische und geheimnisvolle, von Legenden umrannte Welt des Salzbergwerkes.

**MAHLZEITEN: Frühstück, Mittag- und Abendessen inklusive**

**TAG 4: Mittwoch**  
FITNESS, KRAKAU, SOZIALES PROJEKT

Nach einem energiegeladenem HIIT-Workout in der Natur mit Coach Ania, lassen wir uns das Frühstück richtig schmecken und tanken Energie für unseren Tagestrip nach Krakau. Hier werden wir die Stadt mit ihren historischen Gebäuden und ihrer faszinierenden Geschichte besichtigen und zahlreiche Eindrücke auf uns wirken lassen. Bevor es weiter geht und wir uns bei einem sozialen Projekt in Krakau engagieren, lassen wir uns ein gemeinsames typisch polnisches Mittagessen in der Hauptstadt der Herzen schmecken. Zurück in der Unterkunft kommen wir bei einer entspannten Yoga-Session wieder zur Ruhe, lassen unsere Gedanken kreisen und den Tag Revue passieren.

**MAHLZEITEN: Frühstück inklusive**

*Reise*

## PROGRAMM

8 TAGE

vom 16.06. bis zum 23.06.2024

**TAG 1: Sonntag**  
ANKOMMEN

Ankunft am internationalen Flughafen Krakau. Nach dem Transfer zur malerischen Unterkunft in Lakta Gorna stärken wir unseren Körper nach der Anreise durch ein leckeres, typisch polnisches Essen und genießen abends am Lagerfeuer leckere Drinks. Hier lässt sich der Sonnenuntergang wunderbar beobachten und bietet Gelegenheit sich kennenzulernen und auf die gemeinsame Zeit einzustimmen.

**MAHLZEITEN: Abendessen inklusive**

**TAG 2: Montag**  
WANDERUNG ZAKOPANE

Mit einem reichhaltigem Frühstück im Gepäck machen wir uns bereits früh morgens auf in die wunderschöne Bergregion Zakopane. Das Ski- und Wandergebiet Zakopane wird nicht umsonst auch als das St. Moritz Polens bezeichnet und bietet uns mit seiner herrlichen Natur und atemberaubenden Landschaften genug Gelegenheit eine einmalige geführte Wanderung zu erleben. Unterwegs gibt es die Möglichkeit auf einer Berghütte etwas zu trinken und zu essen (Eigenleistung). Auf der Heimfahrt lassen wir die tollen Eindrücke des Tages Revue passieren.

**MAHLZEITEN: Frühstück und Picknick zum Mitnehmen inklusive**



**Travel to GROW**  
Explore the world. Open your mind.



**TAG 5: Donnerstag**  
 YOGA, LIFE COACHING, TRAINING & PROJEKT

Wir starten mit einem leckeren Frühstück und begeben uns danach auf unsere Yoga-Matten. Im Anschluss zur Yoga Einheit starten wir zwei Stunden Life Coaching und Training mit Ania. Nach dem Mittagessen werden wir gemeinsam ein weiteres Projekt tatkräftig unterstützen.

**MAHLZEITEN: Frühstück, Mittag- und Abendessen inklusive**



**TAG 7: Samstag**  
 ZEIT FÜR SICH, FITNESS,  
 SHOPPEN & KOCHKURS IN KRAKAU

Heute bietet sich die Gelegenheit an einem einstündigen Abschluss-Coaching teilzunehmen. Im Anschluss findet noch vor dem gemeinsamen Mittagessen eine Trainingseinheit draußen im schönen, grünen und idyllischen Garten mit Coach Ania statt. Am Mittag geht es erneut nach Krakau. Heute hat Jeder Zeit für Shopping oder Unternehmungen aller Art, bevor wir am Abend bei einem gemeinsamen Kochkurs lernen, wie man Pierogi und andere polnische Spezialitäten kocht und zubereitet. Im Anschluss probieren wir unsere Kochkünste bei einem 2-Gänge Menü.

**MAHLZEITEN: Brunch & Abendessen inklusive**

**TAG 8: Sonntag**  
 ABSCHIED

Heute wartet unser letztes, gemeinsames Frühstück auf uns. Im Laufe des Tages verabschieden wir uns und machen uns im Anschluss mit neuen Freunden und individuellen Erinnerungen im Gepäck auf den Heimweg.

**MAHLZEITEN: Frühstück inklusive**

**REISEPREIS (pro Person): 1.750€**  
 (Bei Buchung bis zum 30.09.23 gibt es 100€ Ermäßigung)

**LEISTUNGEN:**

- Mitreise von Fitness-Coach Ania (First Step)
- Mitreise einer Deutsch sprechenden Life Coach
- Gruppen- und Einzelcoaching (wenn erwünscht)
- Yoga und Meditations-Kurse
- Functional Training mit Ania
- Mithilfe in einem Sozial- oder Tierschutzprojekt
- Geführte Wanderungen, geführte Tour in Krakau
- Traditioneller Kochkurs mit 2 Gänge-Menü im Anschluss
- Mehrere Outdoor-Aktivitäten (z.B. Kanufahren, Rafting, etc.)
- Alle Transfers inkl. Flughafentransfers
- Übernachtung im Mehrbettzimmer (2-3 Personen)
- Gesunde Mahlzeiten
- Viele Informationen zur Vorbereitung deiner Reise



**TAG 6: Freitag**  
 FAHRRADTOUR & KANUFAHRT IM  
 KURORT SZCZAWNICA

Wir starten wie immer mit einem vitalen Frühstück in den Tag und packen auch gleich unser Mittagessen für unterwegs ein, denn heute wird geradelt und gepaddelt. Mit dem Bus geht es in Richtung Szczawnica. Der Kurort liegt in einer der schönsten Ecken von Polen, eingebettet zwischen zwei Bergketten. Er begeistert seine Besucher mit einer schönen Architektur und zahlreichen Attraktionen. Durch die besondere Lage hat Szczwanica ein wohlthuendes Mikroklima, daszusätzlich zu den Mineralwasserquellen der Grund für den Kurortstatus ist. Da hier der Ursprung des Paddelsports in Polen liegt, liegt es nahe, dass wir hier eine Kanufahrt auf dem Fluss Gajcarek unternehmen und auch während der Radtour dorthin das schöne Panorama genießen.

**MAHLZEITEN: Frühstück, Mittag- & Abendessen inklusive**

Lust bekommen? MELDE DICH!

Wenn du dabei sein möchtest, brauchst du nur das Anmeldeformular auszufüllen und uns per Email oder Handyfoto zuzuschicken.

Wenn du noch Fragen hast, melde dich gerne per Email unter [isabelle@travel-to-grow.com](mailto:isabelle@travel-to-grow.com) oder per Whatsapp unter folgender Rufnummer +49 176 313 79682.

# ANMELDUNG: FOLG UNS NACH POLEN

Sei mit dabei!  
Melde dich an!

Hiermit melde ich mich verbindlich zur intensiven Reise mit allen Sinnen

vom 16. bis zum 23. Juni 2024 an.

BITTE BUCHT FÜR MICH

ein Mehrbettzimmer (maximal 3 Personen pro Zimmer)

Der Gesamtreisepreis beträgt 1.750 Euro pro Person.  
Alle inkludierten Leistungen findet ihr im beiliegenden Reiseprogramm.

*Bitte fülle das untenstehende Formular aus und beachte die wichtigen Hinweise auf der Rückseite.*

DEINE BUCHUNG – PERSÖNLICHE ANGABEN <i>(bitte in Druckbuchstaben ausfüllen)</i>	
	Teilnehmer/in
Name, Vorname (lt. Reisepass)	
Personalausweis-Nummer	
Personalausweis-Gültigkeit	
Geschlecht	
Geburtsdatum	
Nationalität	
Deine Adresse: Straße	
PLZ, Ort	
E-Mail	
Mobilnummer	
Notfallkontakt in Deutschland (Name und Mobilnummer)	
Besondere Hinweise (Allergien, Vegetarier, Regelmäßige Einnahme von Medikamenten, etc.)	

Verfügst du über Englischkenntnisse (gut, mittel, schlecht, keine)	
Verfügst du über Yogakenntnisse (gut, mittel, schlecht, keine)	
Machst du Sport? (wenn ja, was?)	
Warst du schonmal in Polen? (wenn ja, wo?)	
Welche Coaching Themen würden dich besonders interessieren?	
Hast du grundsätzlich Interesse an einem Einzelcoaching?	
Hast du Interesse an einem Massage-Angebot?	

*Bitte beachte auch die Hinweise auf der Rückseite !*

# AN- UND ABREISE

Die Anreise nach Polen erfolgt in Eigenregie, offizieller Start der Reise ist die Ankunft in Krakau am 16. Juni 2024. Diese sollte bis zur Mittagszeit erfolgen, damit du beim ersten Kennenlernen der Reisegruppe am Abend dabei bist. Die Rückreise ist ab dem 23. Juni 2024 am Nachmittag möglich.

## WICHTIGE HINWEISE

### POLIZEILICHES FÜHRUNGSZEUGNIS

Aufgrund unserer internen Kinderschutzrichtlinien ist für jeden Besucher ab 14 Jahren ein polizeiliches Führungszeugnis erforderlich. Dieses kann bei der Meldestelle deiner Stadt gegen eine Gebühr von ca. 13 € beantragt werden. Bitte erkundige dich bei deiner Behörde danach, wie lange die Bearbeitungszeit beträgt.

### BESUCHE UND MITWIRKUNG BEI LOKALEN PROJEKTEN

Travel to Grow bietet dir mit dieser Reise einen einzigartigen Einblick in die Arbeit von Projekten vor Ort, die Kultur und Gepflogenheiten des jeweiligen Landes und vor allem die Gelegenheit, die Menschen vor Ort persönlich kennen zu lernen. Es handelt sich bei dieser Reise nicht um eine gewöhnliche Urlaubsreise.

### DIE ANMELDUNG, DIE BEZAHLUNG UND DAS PROZEDERE

Nach Anmeldeschluss senden wir dir eine Bestätigung deiner Anmeldung per E-Mail zu. Dieser E-Mail wird außerdem eine Rechnung zur Anzahlung in Höhe von 20% des Reisepreises sowie weitere notwendige Dokumente (unter anderem unsere AGBs) angehängt.

### „KLEINGEDRUCKTES“, DAS WIR GROSS SCHREIBEN

Ein wertschätzendes Miteinander ist uns sehr wichtig! Als Teilnehmer dieser Reise reisen wir mit einem besonderen Fokus und verpflichten uns zu Flexibilität und Solidarität gegenüber unserem Reiseland und den Menschen, denen wir begegnen. Eine offene und bescheidene Erwartungshaltung, gewürzt mit etwas Humor, wird uns helfen, die Reise entspannt und mit viel Freude zu erleben. Wir unterstützen uns gegenseitig und stellen das Wohl und die Sicherheit der Reisegruppe in den Vordergrund. Als TeilnehmerIn dieser Gruppe erklärst du dich dazu bereit, stets rücksichtsvoll, flexibel und solidarisch miteinander umzugehen. Du bist bereit, individuelle Wünsche im Interesse der Gruppe zurückzustellen. Du wirst im Gegenzug mit individuellen Reiseerlebnissen beschenkt, die du nicht im Reisebüro buchen kannst.

Bitte schicke uns dieses Formular zu.

Einfach und schnell per E-Mail an:  
Travel to Grow | [isabelle@travel-to-grow.com](mailto:isabelle@travel-to-grow.com)  
oder per WhatsApp ein Handyfoto an: +49 (0)176 - 31 37 96 82

Fragen zur Reise beantworten wir dir gerne:  
Travel to Grow, Frau Isabelle Klümper  
E-Mail: [isabelle@travel-to-grow.com](mailto:isabelle@travel-to-grow.com)  
Telefon/ auch gerne per WhatsApp: +49 (0)176 - 31 37 96 82