



Golf- & Yoga-Woche in Costa Navarino

22.03. - 29.03.2026



GOLF & YOGA



Golf neu erleben

GO-YO verbindet Golf und Yoga auf inspirierende Weise.
Ganz nach unserem Motto:

„Entziehen Sie sich dem Alltag und erleben Sie sich und Ihr Spiel neu.“

Warum GO-YO ?

Yoga fördert die physische Stabilität, Beweglichkeit, Balance und mentale Stärke gleichermaßen – alles, was ein Golfer braucht. Speziell auf die Bedürfnisse des Golfsportlers abgestimmt, unterstützt GO-YO die spezifischen Bewegungsabläufe im Golf, gleicht einseitige körperliche Belastungen aus und stärkt die Konzentrationsfähigkeit.

Das Ziel von GO-YO ist es, durch verbessertes körperliches Wohlbefinden und innere Balance das Golfspiel auf eine neue, ganzheitliche Art zu erleben.

Zu diesem Zweck veranstalten wir exklusive Events für Golfer und Golf-Interessierte, bei denen Golf, Yogapraxis, Körperarbeit und Ernährung harmonisch miteinander verbunden werden.



presented by

golf.
extra



Was erwartet Sie

Der Wochenablauf

Sonntag, 22. März 2026

- . Flug von München nach Kalamata
- . Transfer zum Hotel
- . Check-In im The Westin Resort Costa Navarino

Montag, 23. März 2026

- . Golfrunde auf The Dunes Course
- . 16.30 - 17.30 Uhr „Come together“ im Yoga Raum zum Kennenlernen der Gruppe und Einführung ins Yoga
- . Anschließend Welcome Cocktail & gemeinsamen Abendessen im Hotel

Dienstag, 24. März 2026

- . Transfer zum Golf Club
- . Golfrunde auf The Bay Course
- . Optionales Gemeinsames Abendessen außerhalb des Hotels *nicht im Reisepreis enthalten*

Mittwoch, 25. März 2026

- . Transfer zum Golf Club
- . Golfrunde auf The Hills Course
- . Gemeinsames Abendessen im Hotel

Donnerstag, 26. März 2026

- . Tag zur freien Verfügung – gerne bieten wir ihnen eine Yogaeinheit in der Früh an, die sie beim Erkunden der Region mit viel Geschmeidigkeit begleiten soll.

Freitag, 27. März 2026

- . Transfer zum Golf Club
- . Golfrunde auf The Olympic Course
- . Optionales gemeinsames Abendessen außerhalb des Hotels *nicht im Reisepreis enthalten*

Samstag, 28. März 2026

- . Transfer zum Golf Club
- . Golfrunde auf The Bay Course
- . Gemeinsames Abendessen im Hotel

Sonntag, 29. März 2026

- . Check-Out im Hotel
- . Transfer zum Flughafen Kalamata
- . Heimflug von Kalamata nach München

Was erwartet Sie

Jeder Tag beginnt mit einer **kraftvollen, eineinhalbstündigen Yoga-Praxis** vor dem Frühstück. Diese ist speziell auf die Anforderungen des Golfsports abgestimmt. Ziel ist es, Körper und Geist zu aktivieren und zu stärken. Der Fokus liegt auf der Verbesserung der Standfestigkeit, der Flexibilität des gesamten Bewegungsapparats sowie der Beruhigung des Geistes. Hierfür ist keine Yoga-Erfahrung notwendig. Nach einem reichhaltigen und vitalen Frühstück starten Sie in den **Golf-Tag**. Sie haben die freie Wahl zwischen einer Golfrunde, einem Training auf der Driving Range oder einer Unterrichtseinheit bei einem unserer Pros.

Um 17.30 Uhr folgt die **zweite Yoga-Session**, mit einer Dauer von 45 Minuten. Hier liegt der Schwerpunkt darauf, den einseitigen Bewegungsablauf im Golf auszugleichen. Im Mittelpunkt stehen Dehnübungen für Muskeln, Bänder und Sehnen. Das letzte Drittel der Praxis dient dazu, das Nervensystem zu entspannen und Körper sowie Geist zur Ruhe kommen zu lassen.

An drei Abenden laden wir ab 20.00 Uhr zu einem **gemeinsamen Abendessen** mit einem reichhaltigen Buffet ein. Für Nicht-Vegetarier ist dies eine schöne Gelegenheit, das positive Körpergefühl zu erleben, das durch den reduzierten Energieverbrauch des Verdauungsprozesses entsteht. Selbstverständlich ist vegetarische Ernährung kein Muss – das Buffet umfasst auch Fisch und Fleisch. Optional laden wir die Gruppe an den übrigen Tagen zu gemeinsamen Abendessen in sehr gemütlichen Fisch tavernen ein – diese sind nicht im Reisepreis enthalten und natürlich kein Muss.

Der Tagesablauf

7.30 - 9.00 Uhr	Yoga
9.30 - 10.30 Uhr	Frühstück
11.00 - 11.45 Uhr	Abfahrt zu den Golfplätzen & Driving Range Time
ab 12.00 Uhr	18 Loch Abschlag
17.30 - 18.15 Uhr	Restorative Yogaeinheit / Yoga Nidra
ab 20.00 Uhr	Abendessen



Das Hotel

The Westin Resort Costa Navarino

Fernab von Touristenströmen entfaltet die unberührte Küstenlandschaft im Südwesten des Peloponnes ihren ganz eigenen Charme. Die Region, bekannt für das beste Olivenöl Griechenlands, wird Sie schon auf dem Weg zum Hotel mit endlosen Olivenhainen begeistern. Das direkt am Meer gelegene The Westin Costa Navarino, wurde als eines der besten Resorts in Griechenland gewählt und verfügt über 445 stilvoll renovierte Deluxe-Zimmer und Suiten, alle mit Balkon oder Terrasse.

Viele Unterkünfte bieten zudem private Infinity-Pools für ein Höchstmaß an Privatsphäre und Komfort. Im Rahmen einer umfassenden Renovierung Ende 2024 wurden die Zimmer mit neu entworfenen, maßgeschneiderten Möbeln, moderner Design-Beleuchtung und verbesserter Ausstattung aufgewertet.

Helle Farben und Naturmaterialien prägen das Interieur und schaffen eine entspannte und einladende Atmosphäre. Kulinarisch verwöhnt das Resort mit einer Vielzahl von Restaurants: traditionelle griechische Spezialitäten in einer Taverne, Steak-Variationen im Clubhaus, feine japanische Küche und italienisches Buffet – für jeden Geschmack ist etwas dabei.

Zu den herausragenden Annehmlichkeiten gehören der luxuriöse Anazoe Spa, mehrere Swimmingpools mit Swim-up-Bars und ein kilometerlanger Sandstrand mit atemberaubendem Panoramablick. Das absolute Highlight sind die vier erstklassigen 18-Loch-Golfplätze, die alle in wenigen Kilometern Entfernung erreichbar sind.





Die Golfplätze

The Dunes Course

Der Dunes Course, der vom US-Masters-Champion und Ryder-Cup Captain Bernhard Langer entworfen wurde, liegt in einer vielfältigen Landschaft mit einem phantastischen Blick über das Meer und grenzt direkt an das Westin Hotel an.



The Hills Course

Verantwortlich für die beiden neuen 18-Loch-Golfplätze in Navarino Hills ist der zweifache Master-Champion und Ryder-Cup-Held José María Olazábal. Der Hills Course verläuft auf einem Plateau oberhalb des Bay Courses und hat daher ein etwas hügeliges Design und die Bahnen sind von Bäumen umgeben. „The Hills Course ist etwas kürzer als The Olympic Course und somit für den Durchschnittgolfer besser spielbar.“



The Bay Course

Der Bay Course wurde von Robert Trent Jones Jr. designt. Der Platz befindet sich nur wenige Fahrminuten vom Resort entfernt und begeistert mit einem der modernsten Clubhäuser Europas.



The Olympic Course

The Olympic Course in Navarino Hills thront über der Küste des Ionischen Meeres, mit atemberaubendem Panoramablick auf The Bay Course und die historische Bucht von Navarino. Einige Löcher liegen direkt an den Klippen. Mit etwa 60 Bunkern ist dieser Platz eine Herausforderung für Golfer aller Spielstärken.





Leistungen & Preis

Golf- & Yoga-Woche in Costa Navarino

22.03. – 29.03.2026

Flug & Transfer

- **Flug ab/bis München nach Kalamata** mit Aegean Airlines in der Economy Class inkl. Beförderung des Golfgepäcks
- VIP-Direkttransfer Flughafen Kalamata – Hotel und zurück

Hotel

- 7 Übernachtungen im **5* The Westin Resort Costa Navarino** mit Frühstück
- Zimmerkategorie: Deluxe Garden View Zimmer
- 3 x Abendessen im Hotel inkl. Getränkepauschale (90 min.)

Yoga

- 12 x Yoga Einheiten
- Alle Yoga Hilfsmittel wie Matten, Klötze, Bolster, Gurte etc. werden von Go-Yo gestellt

Golf

- 2 x Green Fee auf **The Bay Course**
- 1 x Green Fee auf **The Dunes Course**
- 1 x Green Fee auf **The Olympic Course**
- 1 x Green Fee auf **The Hills Course**
- Rangebälle & 1/2 Golf Cart pro Person/Spieltag
- Transfers zu den Golfplätzen

Weitere Inkludierte Leistungen

- Welcome Cocktail

Reisepreis

- 3.139,- €** pro Person im Doppelzimmer
- 550,- €** Einzelzimmer-Zuschlag
- 2.299,- €** pro Person im Doppelzimmer für Non-Golfer & Yoga-Teilnehmer

Fluginformationen

Datum	ab - bis	Uhrzeit	Flug-Nr.	Fluggesellschaft
22.03.2026	München - Kalamata	18:35 - 21:55 Uhr	A3 405	Aegean Airlines
29.03.2026	Kalamata - München	16:15 - 17:45 Uhr	A3 404	Aegean Airlines



Verbindliche Reiseanmeldung

Golf- & Yoga-Woche in Costa Navarino

22.03. – 29.03.2026 | The Westin Resort Costa Navarino | Reise-Nr. P331594GR | Mindestteilnehmerzahl 7 | Anmeldeschluss 12.12.2025

► Bitte ausfüllen und per E-Mail an **monika.kolb@golf-extra.com** senden!

„Hiermit buche ich verbindlich für mich und (als deren Vertreter) für den genannten weiteren Reiseteilnehmer die oben bezeichnete Reise.“

Unsere [Allgemeinen Geschäftsbedingungen](#) (AGB) sowie das [Formblatt](#) zur Unterrichtung des Reisenden sind Bestandteil dieses Angebots und enthalten wesentliche Informationen zu Ihrer Reise.

PERSON 1 (Name wie im Pass angegeben)

Nachname

Vorname

Heimatclub, HCP

Geburtsdatum

Straße, Nr.

PLZ, Wohnort

Telefon

E-Mail

mit Golf

ohne Golf

PERSON 2 (Name wie im Pass angegeben)

Nachname

Vorname

Heimatclub, HCP

Geburtsdatum

Straße, Nr.

PLZ, Wohnort

Telefon

E-Mail

mit Golf

ohne Golf

ALTERNATIVER FLUG

Wunschflughafen

ZIMMERKATEGORIE

Einzelzimmer

Doppelzimmer

REISEUNTERLAGEN

Ich wünsche meine Reiseunterlagen **per E-Mail**

oder

Ich wünsche meine Reiseunterlagen **per Post**

BEZAHLUNG

per Überweisung

mit Kreditkarte

Ich habe die Reisebedingungen der EMU exclusive travel gmbh gelesen und erkläre mich, auch für alle meine Mitreisenden damit einverstanden.

Ort, Datum

Unterschrift

Verbindliche Reiseanmeldungserklärung:

Der Erhalt des Formblatts zur Unterrichtung des Reisenden bei einer Pauschalreise gem. § 651a BGB sowie der Anlage „Informationen zur Reise“ wird bestätigt. Entsprechend der Reisebedingungen der EMU exclusive travel gmbh, die ich ebenfalls erhalten habe und ausdrücklich als Vertragsinhalt anerkenne, nehme ich diese verbindliche Reiseanmeldung mit den vorstehenden Festlegungen vor.

Datum

Unterschrift

Nach Vertragsabschluss wird eine Anzahlung in Höhe von 20 % des Reisepreises zu Zahlung fällig. Die Restzahlung wird spätestens 30 Tage vor Reisebeginn fällig. Bei Buchungen kürzer als 30 Tage vor Reisebeginn ist der gesamte Reisepreis sofort zahlungsfällig.

Alle Angaben sind ohne Gewähr. Für Druckfehler keine Haftung. Wir behalten uns Preisänderungen aus aktuellem Anlass vor. KARTENZAHLUNG: Mastercard/Visa/American Express sind möglich. Es gelten unsere AGB, die jederzeit auf unserer Homepage einsehbar sind. Die oben genannten Angebote entsprechen dem Stand bei Drucklegung. Bitte haben Sie jedoch Verständnis dafür, dass bis zur Übermittlung Ihres Buchungswunsches aus sachlichen Gründen Änderungen von Preisen und Leistungen möglich sind, die wir uns deshalb ausdrücklich vorbehalten müssen. Über diese werden wir Sie selbstverständlich vor Vertragsschluss unterrichten.



golf.extra – eine Marke der EMU exclusive travel gmbh
Allee 18 . 74072 Heilbronn
Telefon +49 7131 . 277 654 . 20
E-Mail anfrage@golf-extra.com
Internet www.golf-extra.com



Ihre Ansprechpartnerin
Monika KOLB
Travel Designer
Telefon +49 7131 . 277 654 . 44
E-Mail monika.kolb@golf-extra.com

UNSER PARTNER:



IHR REISE-SCHUTZ

Kurz & bündig

FÜR EINE REISE

► Der **Versicherungs-Beitrag berechnet sich individuell** je nach Reiseziel, Alter der Reisenden und dem exakten Reisepreis.

WAS IST VERSICHERT?

REISERÜCKTRITT-VOLLSCHUTZ

REISERÜCKTRITT-VERSICHERUNG

- ✓ Reiseantritt nicht möglich oder nicht zumutbar u. a. wegen:
 - Tod
 - Unerwarteter schwerer Erkrankung – einschließlich einer epidemischen oder pandemischen Erkrankung wie COVID-19
 - Schwangerschaft
 - Persönlicher Quarantäne
 - Schaden am Eigentum
- ✓ Versäumen des Anschluss-Verkehrsmittels wegen Verspätung öffentlicher Verkehrsmittel oder Verkehrsunfall bei der Anreise

REISE-ASSISTANCE

- ✓ Hilfe bei persönlichen Notfällen – z. B. bei Verlust von Reise-Zahlungsmitteln, Strafverfolgung sowie Informationsdienste bei Fragen zu Sicherheit, Mobilität, Geld und Behörden und Familie

REISEABBRUCH-VERSICHERUNG

- ✓ Planmäßige Fortsetzung der Reise nicht möglich oder nicht zumutbar u. a. wegen:
 - Schwerer Unfallverletzung
 - Unerwarteter schwerer Erkrankung – einschließlich einer epidemischen oder pandemischen Erkrankung wie COVID-19
 - Persönlicher Quarantäne
 - Schaden am Eigentum
 - Naturkatastrophen am Reiseziel

REISERÜCKTRITT-VOLLSCHUTZ PLUS

Alle oben aufgeführten Inhalte sind in diesem Versicherungsschutz ebenso inkludiert **sowie:**

REISE-KRANKENVERSICHERUNG INKL. KRANKEN-RÜCKTRANSPORT

- ✓ Krankheit oder Unfall während der Reise – einschließlich der Heilbehandlung aufgrund einer epidemischen oder pandemischen Erkrankung wie COVID-19

WAS IST NICHT VERSICHERT?

REISERÜCKTRITT- & REISEABBRUCH-VERSICHERUNG

- ✓ Bestehende Erkrankungen, die das letzte Mal innerhalb der letzten sechs Monate vor Versicherungs-Beginn bzw. Reisebuchung behandelt wurden
- ✓ Schub einer psychischen Erkrankung, sofern der letzte Schub nicht mind. drei Jahre zurückliegt
- ✓ Suchterkrankungen
- ✓ Quarantäne-Anordnungen, die allgemein für Teile der Bevölkerung oder die gesamte Bevölkerung gelten

REISE-KRANKENVERSICHERUNG INKL. KRANKEN-RÜCKTRANSPORT

- ✓ Heilbehandlungen, bei denen Ihnen vor Beginn des versicherten Zeitraums bekannt war, dass sie notwendig sind
- ✓ Akupunktur-, Massage- & Wellness-Behandlungen, Fango, Lymphdrainage

Versicherte Reisedauer: Die Versicherungen gelten für die Dauer einer Reise (vom Antritt der Reise bis zur Rückkehr), maximal 45 Tage je Reise möglich. Der Jahres-Reiseschutz gilt dabei für beliebig viele Reise innerhalb eines Jahres.

Abschlusshinweise: Jeder Reiseschutz sollte bei Buchung der Reise abgeschlossen werden. Ein späterer Abschluss ist bis 30 Tage vor Reiseantritt möglich. Wenn zwischen Buchung und dem Reiseantritt 29 Tage oder weniger liegen, gilt: Der Reiseschutz muss sofort, spätestens innerhalb der nächsten drei Tage abgeschlossen werden. Beim Jahres-Reiseschutz werden Reisebuchungen vor Abschluss der Versicherung in den Versicherungsschutz einbezogen, wenn der Reiseantritt frühestens in 30 Tagen ist oder – bei einem Reiseantritt innerhalb von 29 Tagen – wenn die Versicherung innerhalb von drei Tagen nach der Reisebuchung abgeschlossen wird.

GO
YO

golf.
extra

Wir freuen uns auf Sie

