

YOGAFERIEN AUF DEN LIPARISCHEN INSELN

mit Katherine Stöcklin

Sommer 23. - 30. Juni 2019

LIPARI

ÄOLISCHER ARCHIPEL
IM NORDEN
SIZILIENS,
ITALIEN

© by www.monigio.com



ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Die sieben äolischen Inseln im Norden von Sizilien sind einmalig und vermitteln mit ihren aktiven Vulkanen eine ganz eigene Stimmung. Inmitten dieser satten mediterranen Natur Yoga auszuüben, ist eine ganz wundervolle Erfahrung, inspirierend und ausgleichend. Die berühmteste unter diesen sieben Schwestern, wie sie liebevoll von den Einheimischen genannt werden, ist sicher Stromboli mit dem regelmässig eruptierenden (und absolut ungefährlichen) Vulkan. Die Yogawoche findet auf der Hauptinsel Lipari statt, die mit 37,5 km² die grösste Insel ist und die besten Verbindungen bietet. Seit dem Jahr 2000 gehören die Bimssteine von Lipari zum Weltnaturerbe der UNESCO.

Individualität im Vordergrund: Wir logieren gemeinsam in einer Anlage mit geräumigen Zimmer und wunderschönem Aussenbereich. Die Lektionen werden teils im Freien, teils im zentralen Yogastudio durchgeführt. Jeder ist frei seinen Aufenthalt nach seinem Geschmack auszugestalten, nach und vor den gemeinsamen Yogalektionen. Der Ort ist klein und alles zentral zu Fuss erreichbar, so trifft man sich auch ausserhalb der Lektionen immer wieder und selbstverständlich stehen gemeinsamen Unternehmungen (wie z.B. Ausflüge zu den anderen Inseln oder Essen bei Einheimischen) nichts im Wege. Schweizer Reiseunterstützung vor Ort gehört gratis dazu.

YOGA

Mit gezielten Übungen auf der Matte (Asanas) übst du Konzentration, Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit. Der Atemfluss führt in die Körperstellungen und Flows. Die bewusste Wahrnehmung des Atems, des Körpers und der Gedanken kann im gesamten Sein neue Energie erzeugen und in die innere Stille führen. Die Elemente der Inseln (Erde, Wasser, Feuer, Luft) lassen wir als Thema in die Stunden einfließen.

Für Anfänger wie auch Fortgeschrittene geeignet.

MITNEHMEN

Bequeme Kleidung, eventuell eigenes Yogamaterial

TÄGLICHES PROGRAMM

Anreisetag: Begrüssungscocktail mit anschliessendem Nachtessen
Morgens individuelles Frühstück

7:00-9:00 Uhr Pranayama (Atemübungen), Meditation und Asanas (kleine Pause für Snacks nach der Meditation)

Anschliessend Zeit zur freien Verfügung, siehe Angebote Freizeit

18:00-19:15 Uhr Asana und Endentspannung (Savasana, Yoga Nidra oder Yin Yoga)

Individuelles Nachtessen

KURSLEITUNG YOGA

Katherine Stöcklin – international ausgebildete Yogalehrerin unterrichtet seit mehreren Jahren Vinyasa Flow Yoga, Embodied Flow inspired Hatha Yoga, Yin Yoga, Pranayama und Meditation. Sie legt Wert auf anatomische natürliche Körperausrichtung (Erfahrung in Spiraldynamik). Siehe auch www.yogamood.ch.



UNTERKUNFT

Die gemeinsame Unterkunft bietet viel Individualität. Die Zimmer sind geräumig und verfügen auch über Kochnischen. Das Zentrum ist in wenigen Minuten zu Fuss erreichbar.

Die Aussenanlage ist traumhaft und lädt zum Verweilen. Die Aussicht unterstützt die täglichen individuellen Meditationseinheiten.

Pinien, Palmen, Bougainvillea, Hibiskus, Rosmarin, Oleander und Olivenbäume umranden die Unterkunft.

Preis pro Person im Doppelzimmer inklusive Yoga:

€ 1'350,-

(EZ Zuschlag € 310,-)

VERPFLEGUNG

In der Unterkunft erwartet uns täglich ein köstliches Morgenessen. Am Ankunftstag werden wir gemeinsam ein typisches Nachtessen geniessen. Weitere Verpflegung ist individuell.

FREIZEIT

- Ausflug nach **Stromboli**: einmalig auf der Welt, **Vulkanausbrüche live** sehen, ganz nah
 - Tour mit Besuch der Inseln Panarea & Stromboli: € 45,-
 - Aufstieg auf den Krater: € 85,-
- Kraterumrandung des **Vulcano**: natürliches **Schlamm**bad, heisses Meer, Fumarolen, Schwefel: € 45,-
- **Velotour** auf **Salina**: anspruchsvolle Anstiege auf der grünen Insel bieten traumhafte Aussichten: € 65,-
- **Schnorcheltrip** in traditionellem Fischerboot mit Giovanni: € 45,-
- **Archäologisches Museum** auf dem Burgberg in Lipari
- Weindegustation und Besichtigung auf **Bio-Weingut**
- **Bird- & Flowerwatching** während Wanderungen auf den Inseln Vulcano, Salina oder Lipari
- Inselrundfahrt mit Taxi: vom Bimsstein zum Obsidian
- Meditation bei Sonnenuntergang am schwarzen Sandstrand
- traditionelles saisonales Speisen-Bufferet bei **Einheimischen**

LEISTUNGEN

Inbegriffen:

- CH Beratung für Anreise
- täglich 3 Stunden Yoga :
 - 1,5 Stunde all'alba
 - 1,5 Stunden al tramonto
- Yogamatten, Kissen
- CH Assistenz vor Ort
- 1 Willkommensapéro mit Nachtessen

ANREISE

Es empfiehlt sich der Flug bis Catania. Flugankunft sollte nicht nach 16.00h sein, damit ein Transfer noch am selben Tag möglich ist. Bei der Heimreise sollte der Abflug nicht vor 11.00 h sein. Alitalia fliegt ab Zürich easyjet fliegt ab Genf / Basel Transfer ab Flughafen Catania mit Taxi (€ 150,-) oder ÖV (€ 20,-) nach Milazzo. Ab Milazzo gibt es stündlich Verbindungen nach Lipari (€ 20,-).

UNTERSTÜTZUNG

Monika Hanimann Iacono
info@monigio.com



ANMELDUNG UND BEZAHLUNG:

Die Anmeldung erfolgt mit dem Anmeldetalon. Die Reise wird ab 8 TeilnehmerInnen durchgeführt, maximale Teilnehmerzahl sind 14 Personen. Eine Anmeldung ist erst definitiv nach eingegangener Bezahlung des vollen Kurspreises. Vollständige Rückerstattung bis 60 Tage vor Beginn.

ANMELDETALON

Vorname: Name:

.....

Adresse:

.....

Geburtsdatum: E-Mail

.....

Mobiltelefonnummer:

.....

Ausweisart und Nummer:

.....

Mein Zimmer teile ich mit:

Vorname: Name:

.....

2 Betten Doppelbett

Ich melde mich für folgende Variante an (markieren) :

- Doppelzimmer € 1'350,-
- Einzelzimmer (+ € 310,-)
- Unterstützung Anreise und/oder Transfer Catania-Lipari

Ort und Datum:

Unterschrift:

.....

Meine persönliche Reisemotivation:

.....

Bemerkungen allgemein:

*ich bevorzuge.. veganes Essen *** . vegetarisches Essen ***. Fisch und Fleisch
Meine Yogakenntnisse sind.. sehr gut *** . gut ***. Anfänger*

.....

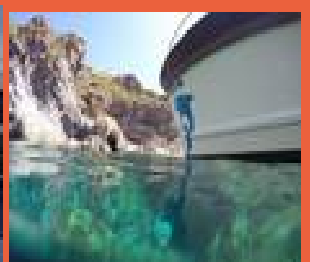
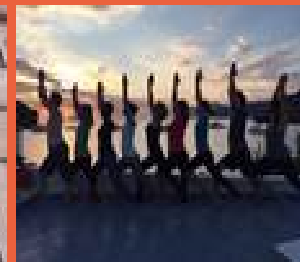
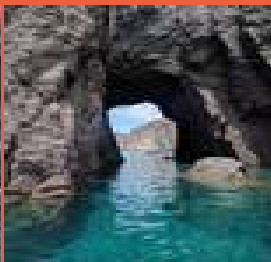
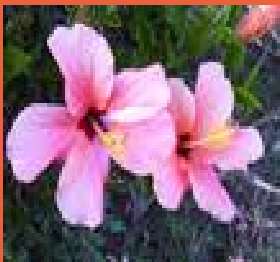
.....

Anmeldung schriftlich an

Monika Hanimann Iacono, info@monigio.com, +393331818005

Einzahlung bitte in Euro auf IBAN CH7180774000005072559 , SWIFT RAIFCH22774

Wir behandeln ihre Daten verantwortungsbewusst, sie werden weder veröffentlicht, noch verkauft, noch unberechtigten Dritten zugänglich gemacht. Die Daten unterliegen dem Schweizerischen Datenschutzgesetz. Etwelche Versicherung ist Sache des Teilnehmers.



Monigio Consult - Lipari

info@monigio.com



Monika Hanimann Iacono - Im Wasser 5, CH-4104 Oltenwil