

YOGAFERIEN AUF DEN LIPARISCHEN INSELN

mit Stephanie Gattiker

Pfingsten 25. Mai – 01. Juni 2019

Herbst 21. - 28. September 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 Weltkulturerbe der UNESCO.

Individualität im Vordergrund: Die Yogawochen auf Lipari finden in einer Struktur mit geräumigen Zimmer und wunderschönen Aussenanlage statt. Die Lektionen werden entweder im Freien oder im zentralen Yogastudio durchgeführt. Unterkunft und Verpflegung sind grundsätzlich individuell, 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 Körperbewegungen, Atemübungen und Entspannungshaltungen hilft uns Hatha Yoga das körperliche Wohlbefinden zu optimieren und das geistige Gleichgewicht zu verbessern. Die Posen werden ohne Leistungsdruck oder Wettbewerbsdenken eingenommen und nur so lange wie angenehm gehalten. Für Anfänger wie auch Fortgeschrittene geeignet.

MITNEHMEN

Bequeme Kleidung, eventuell eigenes Yogamaterial (Matte, Kissen, Blöcke).



TÄGLICHES PROGRAMM

Anreisetag:
Begrüssungscocktail mit
anschliessendem Nachtessen
Morgens individuelles
Frühstück
7:30-9:00 Uhr Pranayama
(Atemübungen) und Asanas
(Yogaübungen)
Anschliessend Zeit zur freien
Verfügung, siehe Angebote
Freizeit
18:00-19:30 Uhr Pranayama
(Atemübungen), Meditation
und Asanas (Yogaübungen)
Individuelles Nachtessen

KURSLEITUNG YOGA

Stephanie Gattiker –
international ausgebildete
Yogalehrerin in den USA
geboren in der Schweiz
lebend. Sie unterrichtet
regelmässig Hatha Yoga,
Poweryoga, Lachyoga, und
führt Seminare und Workshops
durch.



Monigio Consult - Lipari

info@monigio.com



Monigio Consult - Lipari - Im Wasser 5, CH-1104 Oberwil

© Monigio Consult - Lipari - Im Wasser 5, CH-1104 Oberwil

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:

€ 1'250,-

(EZ Zuschlag € 210,-)

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 morgens
 - 1,5 Stunden abends
- 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



Monigio Consult - Lipari

info@monigio.com



Monika Hanimann Iacono - Im Wäldli 5, CH-8164 Oberwil