

YOGAFERIEN AUF DEN LIPARISCHEN INSELN

mit Stephanie Gattiker

13. - 18. September 2021

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 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: Stephanie wird die Yogalektionen im Freien geben; auf Lipari oder auch bei Ausflügen zu den anderen Inseln. Unterkunft und Verpflegung sind grundsätzlich individuell und frei wählbar. Liparizentrum ist klein und alles zentral zu Fuss erreichbar.

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, falls vorhanden eigene Yogamatte oder Sitzkissen, Trinkflasche.

KOSTEN pro Person

CHF 650.-

inkl. Reiseberatung, Aktivitätenprogramm, 10 Yogalektionen und 1 Abendessen bei Einheimischen

CHF 980.-

inkl. Reiseberatung, Aktivitätenprogramm, 10 Yogalektionen, 6 Übernachtungen im geteilten DZ Residence und 1 Abendessen bei Einheimischen

TÄGLICHES PROGRAMM

Anreisetag:

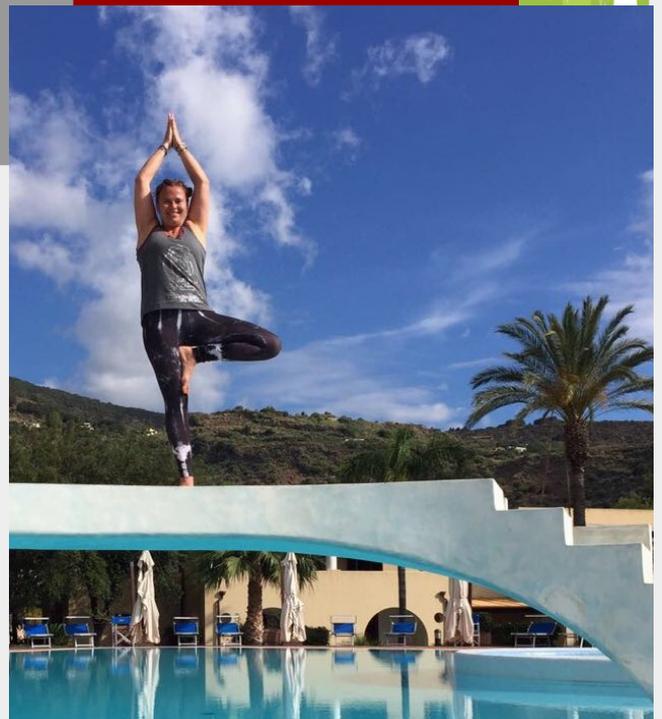
Begrüssungscocktail mit anschliessendem Nachtessen
Morgens individuelles Frühstück

7:30-9:00 Uhr Pranayama (Atemübungen), Meditation und Asanas (Yogaübungen)
Anschliessend Zeit zur freien Verfügung, siehe Angebote Freizeit

17:00-18:30 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 Hatha Yoga, Poweryoga, Lachyoga, und führt Seminare und Workshops durch. Sie unterrichtet regelmässig Yoga in www.livingyoga.ch und in diversen anderen Studios.



WER WIE WO WAS

Stephanie gibt exzellente Yogastunden und kann sowohl den Anfänger begeistern als auch den Könner integrieren.

Monika liebt ihre Wahlheimat über alles und wird euch im Nu von den Schönheiten überzeugen.

Stephanie steht selbstverständlich auch für individuelle zusätzliche Lektionen oder Vertiefungen zur Verfügung.

Monika steht für jegliche Anreisetipps zur Verfügung (Flug, Transfer) und kennt die besten Strukturen vor Ort.

Am Sonntagabend geniessen wir gemeinsam ein Abendessen bei Einheimischen während dem das mögliche Programm zur Inselerkundung präsentiert wird, sprich ein auf die Wetter- und Wellenverhältnisse abgestimmtes Freizeitprogramm, das Stephanie und Monika begleiten.

Es empfiehlt sich eine Anreise spätestens am Sonntagmittag 12. September und eine Abreise nicht vor Samstag, 18. September.

Wir raten von Halbpension ab.

UNTERKÜNFTE alleine buchen oder mit Monika

Hotel: 4 Sternehotel mit Meeressicht, Swimmingpool, Garten. Wenige Schritte vom Zentrum.

Aparthotel: Die sogenannten „Residence“ bieten Raum und Unabhängigkeit an. Täglicher Zimmerservice möglich. Die Appartements bieten Kochgelegenheit.

Zimmer/Wohnung: Einfach, zentral, kostengünstig.

VERPFLEGUNG

Wir empfehlen ein reichliches Frühstück (bei Hotels inbegriffen). Für die weiteren täglichen Speisen, gibt es verschiedene Geheimtipps, die unbedingt getestet werden müssen; Monika weiss mehr!

FREIZEITMÖGLICHKEITEN

- Boots-Ausflug nach **Stromboli** zur Besichtigung der Eruptionen: einmalig auf der Welt, **Vulkanausbrüche live** sehen, ganz nah mit Besuch der Inseln Panarea und Stromboli: € 85,-
- Ausflug nach **Vulcano**: natürliches **Schlammbad**, heisses Meer, Fumarolen überall, schwefelspeiender **Krater**: € 55,-
- **Archäologisches Museum** auf dem Burgberg in Lipari
- Weindegustation und Besichtigung auf Bio-Weingut
- Naturalistische Wanderungen inkl. **Bird- & Flowerwatching**
- Inselrundfahrt mit Bimsstein und Obsidiansuche
- Meditation bei Sonnenuntergang am schwarzen Sandstrand oder mitten im Weinberg

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 11.30 h sein.

- Edelweiss/Swiss ab ZRH
- easyjet ab Basel / Genf
- 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
head office Switzerland 4104 Oberwil - branch office Italy 98055 Lipari
Monika +393331818005 , info@monigio.com
www.monigio.com



ANMELDUNG UND BEZAHLUNG:

Die Anmeldung erfolgt mit diesem unterschriebenen Anmeldeformular und wird ab 6 TeilnehmerInnen durchgeführt. Eine Anmeldung ist erst definitiv nach eingegangener Bezahlung des vollen Kurspreises. Vollständige Rückerstattung bis 60 Tage vor Beginn.

ANMELDEFORMULAR

Vorname:

Name:

.....

.....

Adresse:

.....

Geburtsdatum:

E-Mail

.....

.....

Mobiltelefonnummer:

.....

Ort und Datum:

Unterschrift:

.....

.....

Buche nur Yoga CHF 650.- und kümmere mich selber um Unterkunft

Buche Yoga und Übernachtung CHF 980.- und teile mein Zimmer mit

Meine persönliche Reisemotivation / Yogakenntnisse / Bemerkungen:

.....

.....

.....

Einzahlung auf IBAN CH358080800449992237 , 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
head office Switzerland 4104 Oberwil - branch office Italy 98055 Lipari
Monika +393331818005 , info@monigio.com
www.monigio.com

