

Yoga und Meditation Retreat Stromboli 25.09. – 02.10.2020

in Balance mit der Natur

FR 25. September	Abreise 09:18 Luzern ab, Napoli an 17:13 20:00 Fähre Napoli ab, individuelle Übernachtung (Deck/Schlafsaal/Kajüte) optional Yoga auf dem Deck bei Sonnenuntergang - Mondgruss
SA 26. September	07:00 Ankunft auf Stromboli, Transfer zum Hotel, Zimmer beziehen 09:00 Ankommens-Meditation Zeit zur freien Verfügung 17:00 Yoga Nidra (Äther) 19:00 Kennenlernen & Nachtessen bei Einheimischen
SO 27. September	07:30 Yoga im Amphitheater (Feuer) Morgenessen und Zeit zur freien Verfügung 12:30 Meditation (Feuer) 16:00 geführtes Vulkantrekking, Rückkehr gegen Mitternacht
MO 28. September	08:00 Meditation (Erde) Zeit zur freien Verfügung 17:00 Yoga im Amphitheater (Erde)
DI 29. September	07:00 Meditation am Meer (Wasser) Zeit zur freien Verfügung 18:00 Yin Yoga im Amphitheater (Wasser)
MI 30. September	07:30 Yoga (Luft) Zeit zur freien Verfügung 15:00 Meditation (Luft) 17:00 Bootsausflug nach Ginostra bei Sonnenuntergang, Rückfahrt in der Nacht unter dem Sternenhimmel, Betrachtung des Feuers des Vulkans
DO 01. Oktober	07:30 Yoga am Meer - Sonnengruss Hotel Check out, Zeit zur freien Verfügung 17:30 Abschluss-Meditation 20:30 Fähre nach Napoli, Übernachtung individuell
FR 02. Oktober	08:00 Ankunft in Napoli Rückreise 10:05 Napoli ab, Luzern an 18:41
Täglich	11:00/13:00/15:00 buchbare Termine für Coaching/Thai Massage (auf Anfrage)



Treffpunkt: Samstag, 26. September um 8h00 an der Reception des Hotels auf Stromboli

Unterkunft: La Sirenetta Park Hotel, Stromboli www.lasirenetta.it
(alle Zimmer mit Meerblick)

Voraussetzungen:

- Gute körperliche & geistige Gesundheit (bei Beschwerden Rückfrage mit uns bzw. ärztlicher Konsultation)
- Anfänger bis Fortgeschrittene
- Offenheit, Toleranz & Flexibilität – der Yoga Unterricht steht auch Mitreisenden, Hotelpersonal & Einheimischen offen

Anzahl Teilnehmende: 6 – 10 Personen, Begleitpersonen möglich auf Anfrage

Kosten:

- Unterkunft mit Frühstück im Doppelzimmer, Yoga, Meditation und Reiseorganisation 875 € (950 CHF)
Zuschlag Einzelzimmer 75 €
Zuschlag Doppelzimmer zur Einzelnutzung 250 €

Individuelle/Zusätzliche Kosten:

- Ausflüge: Inselrundfahrt, Vulkantrekking, etc.
- Reise (www.trenitalia.it, www.siremar.it): individuell oder gemeinsam.
bei Anmeldung bis zum 31.05.2020 gemeinsame Reisebuchung möglich
- Verpflegung: Mittag- und Nachtessen
- Coaching/Thai Massage: 90 Min à 140 €

Mitbringen: Wanderschuhe, Stirnlampe, Windjacke, Wanderrucksack, Wasserflasche, eigene Yoga Matte, evtl. leichte Decke

Anmeldung bis spätestens 30. Juni 2020 bei Milena oder Denise

Änderungen vorbehalten!





Detaillierter Beschrieb Yoga Retreat Stromboli

Ferien um Neues entstehen zu lassen, zu entspannen und geniessen – Yoga und Meditation unter freiem Himmel, Coaching und Thai-Massage wo und wann es passt – Natur pur, auf der autofreien Vulkan Insel Stromboli im Süden Italiens.

La Sirenetta Park Hotel, direkt am Meer gelegen, etwas abseits der Ortschaft und doch zentral (alles ist zu Fuss erreichbar), bietet einen Pool mit Liegestühlen und viel Umschwung. Im über dem Hotel gelegenen antiken Amphitheater, mit Sicht auf den kleinen Felsen Stromolicchio, praktizieren wir Yoga.

Mit aktiverendem Hatha Yoga und ruhigeren Formen wie Yin Yoga, Yoga Nidra & Meditation schaffen wir eine Balance auf der Insel, auf der die Gegensätze der Natur vorherrschen – wo Feuer und Wasser zusammenkommen. Mit Thai Massage und Coaching kann eine individuelle Verbindung zu verschiedenen Lebensthemen geschaffen werden.

Denise Fussen, Dipl. Persönlichkeits Coach und Milena Altorfer, Med. Masseurin und Yogalehrerin führen Dich auf eine Reise zu Dir selbst!

www.denisefussen.coach

www.sasmita.ch



Allgemeine Geschäftsbedingungen

- Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.
- An- und Abreise erfolgt auf eigene Kosten & Verantwortung.
- Reise-, Annullation- und Krankenversicherung ist Sache der Teilnehmenden.
- Wir übernehmen keine Haftung für Verlust, Beschädigung oder Diebstahl von persönlichen oder Wertgegenständen während des Retreats.
- Die Reservation ist mit der Anzahlung von 400.- € (CHF 450.-) bestätigt. Restzahlung bei Ankunft vor Ort in € zu begleichen.
- Abmeldung bis zum 30. Juni 2020 sind kostenlos, danach erstatten wir bis Ende Juli 50% der Kurskosten. Ab dem 1. August 2020 werden die vollen Kosten verrechnet.
- Retreat kann unsererseits bis 2 Monate im Voraus abgesagt werden. In einem solchen Fall wird die Anzahlung zu 100 % rückerstattet.
- Für verpasste Lektionen/Events während des Retreats erstatten wir keine Rückzahlung.
- Mit der Anmeldung bestätigen Sie, dass wir Ihre persönlichen Daten im Rahmen der Organisation des Retreats verwenden dürfen. Die Daten werden nicht für weitere Zwecke genutzt.
- Publikation von Bildern von Leitung und anderen Teilnehmern in Social Medien sind nur mit Einwilligung der jeweiligen Personen erlaubt.

