

Yoga Reise Sizilien

Sa. 28.09. - So. 06.10.2024

Yoga Kompaktwoche Prävention

Krankenkassenzuschuss bis **288 EUR** möglich

Sich auf die Reise machen und inspiriert zurückkehren. Auf dieser Yoga Reise hast Du die Möglichkeit, Gleichgesinnten auf Augenhöhe zu begegnen und gleichzeitig ganz individuell unterwegs zu sein. Vor allem jedoch achtsam – wie im Yoga. Dabei kannst Du nicht nur das **sonnige Sizilien**, sondern auch Dich selbst einmal neu entdecken und in einer entspannten Umgebung bei Dir ankommen.

Freue Dich auf professionell angeleitete Yoga Stunden, die Kraft und Bewegung mit Entspannung und Stille vereinen, geführte Meditationen, Tiefenentspannung, frische Meeresluft und tolle Strände, die zum entspannen einladen, sowie Ausflüge in die faszinierende Natur im Osten Siziliens.



Italien ohne Sizilien macht gar kein Bild in der Seele.

Hier ist erst der Schlüssel zu allem. “

Johann Wolfgang von Goethe, „Italienische Reise“



Unsere Unterkunft ist auf dieser Reise das wunderschöne **Dipladenia Garden Country House in Mascali im Osten Siziliens**. Umgeben von Gärten und üppigen Zitrusbäumen, lädt dieser Ort zum abschalten und entspannen ein. Die Zimmer sind modern und komfortabel eingerichtet. Vom Garten mit Salzwasser Swimming Pool aus kannst Du einen Weitblick in die vielfältige Natur Siziliens genießen.

Die Küche ist auf die Zubereitung typischer regionaler Gerichte mit frischen und hochwertigen Produkten spezialisiert. Frühstück und Abendessen werden in dieser Woche teils ayurvedisch bzw. sizilianisch-mediterran zubereitet und im Speisesaal oder auf der Terrasse mit Blick auf den Garten serviert. Die Verköstigung ist alkoholfrei und vegetarisch, auf Wunsch vegan und glutenfrei.

Die strategisch gute Lage der Anlage ermöglicht uns eine komfortable Anreise und spannende Ausflüge an atemberaubende Orte. Der Flughafen von Catania liegt circa 45 Autominuten entfernt, nach Taormina sind es 25 Min. und zum Ätna 30 Min. Der Naturstrand von Fiumefreddo liegt circa 10 Autominuten entfernt.



Dipladenia Garden Country House in Mascali, Sizilien



Preise für 8 Übernachtungen, Frühstück & Abendessen, Yoga Kursprogramm

½ Doppelzimmer standard **1070 €**

Einzelzimmer (Alleinbelegung DZ): **1310 €**

Die Stornobedingungen findest Du auf dem Anmeldeformular.

Teilnehmerzahl Ferienwoche: max. 9

Deine Yoga Kursleitung auf dieser Reise

Nicola Skop, 25 Jahre Unterrichtserfahrung in Yoga, Meditation und ayurvedischer Kochkunst. Yogalehrer Ausbilderin in den USA und Asien. Vedische Astrologin.

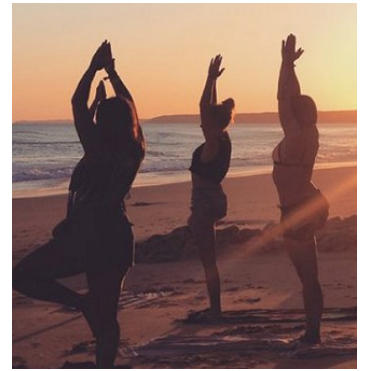




Castiglione di Sicilia



Bucht von Taormina



Naturstrände

Sizilien entdecken

An folgende Ausflügen kannst Du während der Ferienwoche teilnehmen:

- **Gole dell'Alcantara.** Diese atemberaubende Schlucht entstand durch die Erosion des Lavagesteins, die über Jahrtausende durch den Fluss Alcantara, eine der wichtigsten Flüsse Siziliens, stattfand.
- **Castiglione di Sicilia,** eines der bezaubernden Dörfer am Ätna. Einst griechische Kolonie, später arabische Festung und im frühen Mittelalter Königsstadt der Normannen.
- **Isola Bella & Strand.** Der Name dieser wunderschönen Insel geht auf Wilhelm von Gloeden zurück, der Ende des 19. Jahrhunderts nach Taormina kam und den Ort durch seine Fotografien weltweit bekannt machte.
- Besuch eines sizilianischen **Wochenmarktes, danach Degustation** sizilianischer Spezialitäten in einer traditionellen Pasticceria.
- Ausflug nach **Castelmola,** eines der schönsten Bergdörfer Siziliens, mit Zwischenstopp in **Taormina.**
- **Picknick auf der Hochebene** von Agirmusco (1100 m) nördlich des Ätna. Dieser atemberaubende Ort wird auch das **Stonehenge Siziliens** genannt. Es wird angenommen, dass sie Sandsteinfelsen Sternbilder des **siderischen Tierkreises um 11.000 v. Chr.** darstellen.
- **Spaziergänge oder kleine Wanderungen** an Blumenwiesen vorbei mit imposanten Panoramablick auf die Bucht von Giardini-Naxos und den Ätna.
- Relaxen am Naturstrand von Fiumefreddo

* Ausflugskosten und -Ziel werden vor Ort nach aktuellem Stand bekanntgegeben und sind nicht im Preis enthalten



*„Diese Reise steht für Abenteuer, Begegnung, Freude,
Neues entdecken, Leichtigkeit, Besinnung, Staunen
und das So-sein-lassen.“*

Tagesablauf

Anreisetag, Samstag 28.09.2024 (Anreise Freitag gegen Aufpreis möglich)

17.30 – 18.30 Uhr Yoga, Atmung & Entspannung zum Ankommen

19.00 Uhr Abendessen

Sonntag – Samstag, 29.09. bis 05.10.2024

8.00 - 9.30 Uhr Yoga, Atmung & Entspannung

9.45 Uhr Frühstück

10.30 - 16.30 Uhr Freizeit bzw. Ausflug

17.00 - 18.00 Uhr Yoga, Meditation oder Yoga Nidra - Tiefenentspannung

18.30 Uhr Abendessen

Sonntag, 06.10.2024 (Check out gegen Aufpreis auch Montag möglich)

8.00 - 9.00 Uhr Frühstück und Abschlussrunde

11.00 Uhr Check out

* Änderungen vorbehalten

Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist selbstverständlich freiwillig. Klink Dich gerne aus, wenn Du mal Zeit für Dich brauchen solltest.

Krankenkassen Zuschuss

Für diese **Yoga Kompaktwoche (12x60 Min.)** kannst Du am Ende eine **Teilnahmebescheinigung über 288 EUR** erhalten, sofern Du zu 80 % teilgenommen hast. Erkundige Dich bitte bei Deiner Krankenkasse, um die Höhe des Zuschusses zu erfahren.



Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Anreise

Gerne bin ich Dir bei Deiner Reiseplanung behilflich. Kontaktiere mich gerne, um Tipps für eine bequeme Anreise zu erhalten.

- **Lufthansa, Swiss Air, Austrian Air und KLM bieten Flüge ab Hannover nach Catania an. Mit Zwischenstopp.**
- Direkte Flugverbindungen sind z. B. ab Köln, Düsseldorf und HH mit **Eurowings** möglich.
- **Easy jet** fliegt direkt von Berlin aus nach Catania.
- **Ryan Air** direkt ohne Umstieg von Frankfurt Hahn und Berlin.



Für Fragen zur Anmeldung und Reisevorbereitung



Vedische Heilkunst

Nicola Skop

Eichstr. 35, 30161 Hannover

post@vedische-heilkunst.de

Mobil: 0160-7089807