

Innenschau auf Gozo!

Zeit für sich selber haben

Schenken Sie sich eine Woche Zeit zum Regenerieren, zum Auftanken und zum Loslassen. Yoga, Meditation und Körper-Seelen-Zeit unterstützen und fördern diese Prozesse. Die kleine Mittelmeerinsel Gozo bietet die ideale Umgebung dazu.

Angebot

Yoga, Meditation und Körper-Seelen-Zeit täglich (an den zwei Reisetagen eingeschränkt, kein Kurs am Mittwoch)

Eine Sitzung Beratung/Atemtherapie/Energiearbeit. Auf Wunsch können zusätzlich Einzelsitzungen bei Andrea Steiner gebucht werden.

Am Mittwoch führt Sie unser einheimischer Führer Anthony Buttigieg zu den schönsten Orten der Insel.



Insel und Unterkunft



Gozo ist ein kleiner Kosmos zwischen Afrika und Europa, ein Kraftort mit einer Jahrtausend alten Geschichte. Die Landschaft ist weitgehend unverbaut und eher karg. Steile Felsklippen und wunderschöne rot-orange Strände prägen das Bild dieser einzigartigen Insel.

Wir verbringen die Woche in Xaghra einem malerischen, auf einem Hügel gelegenen Dorf. Es ist umgeben von schönen Buchten, die zum Schwimmen, Tauchen und Verweilen einladen. Die sagenhafte Kalypso Höhle ist mit dem Bus erreichbar, genau wie der beliebte Sandstrand Ramla. Der nächstgelegene Strand ist zu Fuss in 10 Minuten erreichbar. An der Piazza im Dorfkern befinden sich Bars und Cafés, bei deren Besuch man das bunte Treiben im Dorf beobachten und sich ausruhen kann.

Das Farmhaus ‚Villa Pergola‘ ist unser gemütliches, ruhig gelegenes Domizil, wunderbar in die Landschaft eingebettet. Der üppig bepflanzte Garten sowie der Swimming Pool bilden das Herzstück des Hauses. Die Zimmer sind geräumig und im Landhausstil eingerichtet.

<http://www.pergolafarmhousesgozo.com/>



Das Team

Organisation, Gruppen- und Kursleitung:

Andrea Steiner

Andrea Steiner ist Leiterin und Inhaberin des ‚insich‘ in Bern, das sie 2005 gegründet hat. Sie begleitet Menschen als Atemtherapeutin (IKP), Beraterin (IBP), Yogalehrerin (SKA) und arbeitet sensitiv-spirituell.
www.insich.ch



Verantwortlich für Gasthaus und Küche:

Halida Bischof

Halida Bischof lebt seit drei Jahren auf Gozo. Die mediterrane Insel bietet eine grosse Vielfalt an Früchten, Gemüsen und Kräutern, mit denen Halida ihren Gästen leichte und schmackhafte Gerichte zubereitet.



Zuständig für den Tagesausflug und Organisatorisches auf der Insel: Anthony Buttigieg

Anthony Buttigieg ist ein echter Inselkenner weil er dort schon seit seiner Geburt lebt. Mit seinem Wissen über die Geschichte und Geographie der Insel, vermittelt er Gästen auf seiner Inseltour ein authentisches Bild vom Leben und der Kultur dieser schönen Insel.

Organisatorisches

Datum	Samstag 24. September – Samstag 1. Oktober 2016 (auf Wunsch privat verlängerbar)
Teilnehmerzahl	Maximal 10 Teilnehmende
Anreise/Rückreise	Flug individuell buchen zum Beispiel bei Globetrotter, Empfehlung für Fluggesellschaften Air Malta, Swiss Transfer mit Bus und Fähre vom Flughafen Valetta zur Unterkunft zu Kursbeginn (Samstag 24. September) und bei Kursende retour (Samstag 1. Oktober) wird organisiert und ist im Preis inbegriffen. Bei den Reisenden, die vor Kursbeginn ankommen, organisieren wir gerne einen Transport auf eigene Kosten!
Preis	1'480 CHF Inbegriffen: Kurs, Unterkunft, Vollpension, Transfer (wenn keine individuelle Anreise). Nicht inbegriffen: Flug, Annulationsversicherung, persönliche Auslagen
Anmeldung	An Andrea Steiner mit untenstehendem Talon oder per Mail info@insich.ch Ihre Anmeldung gilt verbindlich und wird schriftlich bestätigt.
Empfehlung	Auskünfte und Informationen bei Andrea Steiner 031 302 05 51 Flug erst buchen, wenn 7 Anmeldungen bei Andrea eingegangen sind. Sie werden informiert.

Anmeldetalon Ich melde mich verbindlich an für die Ferienwoche „Innenschau auf Gozo!“ vom 24. September bis 1. Oktober 2016

Name, Vorname	
Adresse, Ort	
Telefon	
Mail	
Datum, Unterschrift	

Schicken an: Andrea Steiner, insich, Ahornweg 11, 3012 Bern