

INSEL GOZO



Gozo – Yoga, Meditation und Körper-Seelen-Zeit auf der Insel des Honigs

Auf der kleinen Mittelmeerinsel mit traumhafter Landschaft unternehmen wir eine Reise zu unserer „Inneren Mitte“. Mit Yoga, Meditation und Atemarbeit erfahren wir Ruhe, Klärung und Regeneration.



PREISE PRO PERSON IN CHF

Doppelzimmer, Vollpension
Zuschlag Einzelzimmer

1'720
430

KURSDATUM: 19. – 26. Sept. 2015. **GRUPPE:** Min./max. 4-12 Teilnehmende. Preisbasis = 8 Pers. (ev. Kleingruppenzuschlag). **INBEGRIFFEN:** Flug Schweiz-Malta und zurück inkl. Flugtaxen (Preisbasis Nov. 2014) • 7 Übernachtungen mit Vollpension • Alle Transfers ab/bis Flughafen Malta inkl. Fahrpassagen • Programm Körper-Seelen-Zeit und Yoga (an 6 Tagen), gemäss Ausschreibung • CH Kursleitung • Haushaltshilfe/Köchin • Änderungen vorbehalten. **NICHT INBEGRIFFEN:** Persönliche Auslagen • Klimaanlage im Zimmer (vor Ort zahlbar) • Oblig. Annullations- und SOS-Assistenten-Versicherung ab CHF 59.

Gozo	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Tag °C	14	15	16	18	22	26	29	29	27	24	20	16
Regentage	12	8	5	2	2	0	0	1	3	6	9	13
Wasser °C	15	14	15	16	18	21	24	25	24	22	19	17

KÖRPER-SEELEN-ZEIT | Auf Gozo gönnen wir uns eine Auszeit in Ruhe. Das Programm ist deshalb nicht überladen. Ziel ist es, uns zu regenerieren, In-sich-zu-Gehen, Wendepunkte zu erkennen, Klärung und Distanz zu erlangen, eine Neuausrichtung anzugehen, die Ruhe und Natur zu geniessen. Mit Yoga und Atemarbeit sowie Meditationen und Coaching führen wir Körper und Seele zum Ausgleich. In den Pausen vertiefen Einzelsitzungen (Körperdialog, Atemtherapie) unsere Erfahrungen. Zweimal am Tag praktizieren wir im Haus oder auf der Sonnenterrasse während 1-2 Stunden.

TAGESPROGRAMM | Wir beginnen den Tag abwechselnd mit Pranayama oder Meditation. Nach dem Frühstück geniessen wir die freie Zeit, gefolgt von einer Yoga-Session. Nach dem Mittagessen ziehen wir uns etwas zurück oder lassen die Seele baumeln. Danach Körper-Seelen-Zeit, Nachtessen und vor der Nachtruhe nochmals eine abschliessende Meditation. Während der Pausen besteht die Möglichkeit für Einzelsitzungen (Coaching, Atemtherapie bei Andrea). Daneben bleibt genügend (Frei-)Zeit für Ausflüge und Inselentdeckungen.

UNSER FARMHAUS | Unser zweistöckiges Farmhaus ist im traditionellen Stil aus alten behauenen Steinen erbaut. Es ist einladend, geräumig und sehr grosszügig und beherbergt 12 Personen in 6 grossen Doppel-Schlafzimmern, jedes mit privatem Badezimmer. Daneben stehen ein kleiner Galerie-Salon sowie der grosse Aufenthalts-/

Essraum und eine voll eingerichtete Küche zur Verfügung. Zum Haus gehört auch ein Swimmingpool mit Sonnenterrasse. Sie ist mit Grill und Sitzgelegenheiten ausgestattet. Hier geniessen Sie einen wunderschönen Ausblick auf die umliegende Landschaft.

DORF & STRAND | Wir leben im kleinen Bauerndorf Sannat (1700 Ew.) im Süden der Insel. Bekannt ist es für seine 180m hohen Klippen, die prähistorischen Schleifspuren und verschiedenen vorchristlichen Tempel und Dolmen (Megalithen). Im Dorfzentrum thront eine riesige Kathedrale aus dem Jahr 1781. Gleich daneben befinden sich einige gute lokale Restaurants und Bars. Eine kleine Landstrasse führt zur kleinen Bucht von Mgarr ix-Xini (1.5km). Etwa gleich weit entfernt ist der Sandstrand von Xlendi.

AUSFLÜGE | Gozo ist ein Kraftort mit einer Jahrtausende alten Geschichte. Die atemberaubende Landschaft ist weitgehend unverbaut. Ausflugsziele (fak.) sind etwa die Felsklippen hoch über dem Meer, viele mittelalterliche Mauern mit Segnungsbildern und Zeugnissen des Ritterordens, die 5000 Jahre alte Tempelanlage Ggantija oder eine der vielen, fast surreal grossen barocken Kathedralen. Viele Kaffesteine sind in der Landschaft Gozos versteckt.

REISE-/KURSRLEITUNG&ANMELDUNG | Durch Andrea Steiner, Atemtherapeutin. Siehe Seite 46. Frühzeitige Anmeldung erforderlich.

Mehr Infos: www.inspiration-reisen.ch