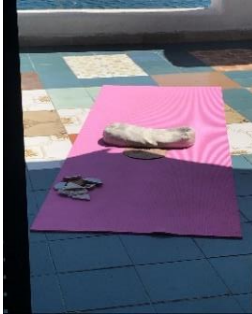


YOGA am MEER

Auf der Vulkaninsel Ischia/Italien



Retreat Herbst 2020:

vom 15. bis 23.Oktober

Euro 870,-- für eine Yogawoche

Im familiären Hotel „La Gondola“ www.hotellagondola.it

Im Preis ist inbegriffen:

9 Nächte mit reichlichem Frühstück, abends 4 Gänge Menü

Jedes Zimmer hat Bad, Tel., Klimaanlage, Internet

Service für das Gepäck – das Hotel ist über den Strand nur zu Fuss erreichbar, ca.5 Minuten

Benutzung von zwei Thermalbädern, Natursauna, Sonnenliege, Sonnenschirm am hoteleigenen Strand

21 individuelle Yogalektionen

Ein Eintritt in das weltälteste Spa der Welt „Fonte delle Ninfe Nitrodi“

Besichtigung der Cavascuro-Thermen

Ein Abend mit OM-Chanting

Im Preis nicht inbegriffen:

Zuschlag für ein Einzelzimmer, pro Nacht: 10 Euro - Zuschlag für Vollpension, pro Tag: 10 Euro

Anreise ist individuell oder auch nach Absprache in der Gruppe. Auskünfte über Reisekosten können gegeben werden

Eintrittspreise(nicht inbegriffen im Seminarpreis) Kosten für Bootsfahrten, Massagen, Behandlungen werden selbst übernommen.

Generell sind Fahrtkosten und Eintrittspreise sehr gering. Z.B. für eine Taxi-Fahrt ca. 30 Minuten hin und 30 Minuten zurück sind für 5 Personen 50 Euro. Also 10 Euro pro Person. Für kurze Fahrten dementsprechend weniger.

Möglichkeiten für ein weiteres Programm auf Ischia, das wir dann gemeinsam nach Absprache gestalten:

Besuch der Cavascura Thermen, die sich 10 Minuten zu Fuß neben dem Hotel befinden (Besichtigung ist frei, Behandlungen nach eigener Wahl und Bezahlung)

Wanderung auf den mystischen Berg Epomeo

Eintauchen in den stillen Ort von „Mamma Celeste di Zaro“ (Fahrtkosten je nach Teilnahme)

Rundfahrt mit einem Boot um die Insel und Baden in warmen Quellen, die aus der Meerestiefe kommen (Kosten werden nach Teilnahme festgelegt)

Besichtigung des Kakteengartens Ravino (hat Eintrittspreis und Fahrtkosten)

Rundgang auf der sehenswerten und geschichtsträchtigen Burg Aragone (hat Eintrittspreis und Fahrtkosten)

Anmeldung bis 31.August 2020

Die Reservierung ist bestätigt bei Überweisung von einer Anzahlung von 260 Euro.

Ich empfehle eine Reisekostenversicherung abzuschließen. Alle Infos und Anmeldung für die Reise:

Susanne Fraling von Münster - 0041 (0) 79 282 59 94 (auch WhatsApp)

www.yogastudio-susanne.ch