

TRAUMZEIT AUF DER TRAUMINSEL

„Feldenkrais-Urlaub auf Sardinien“

vom 01. bis 08. Oktober 2022

Entspannen, Regenerieren & Neues lernen



Das Seminar bietet eine wohltuende Pause vom Alltag, in der Körper und Seele in Einklang und zur Ruhe kommen können. Ein strukturierter Ablauf ebnet den Zugang zu erlebter Leichtigkeit in Bewegungen und tiefer Entspannung. Meditationen und die Schönheit der Natur unterstützen das und beleben innere und äußere Kräfte.

Im Fluss zwischen Alleinsein und Begegnung können neue Perspektiven und Anregungen für den Alltag und das Leben überhaupt entstehen.

Das tägliche Seminarprogramm gibt genügend Raum und Zeit, dem eigenen Rhythmus zu folgen, Ruhe und Erholung zu finden und die kursfreie Zeit individuell zu gestalten.

Leistungen:

7 Übernachtungen inkl. Halbpension (Frühstück und Abendessen), Seminargebühr, 1 geführte Tageswanderung.

7 Übernachtungen: Euro 826 im DZ / 994 Euro im EZ,

Einzelstunden: n. Vereinbarung

Seminarablauf:

8.00 bis 8.45 h	QI GONG am Strand (optional)
ab 09.00 h	Frühstück
10.30 h-13.30 h	FELDENKRAIS
nachmittags	zur freien Verfügung, auf Wunsch Einzelstunden
Abends	
18.30-19.45 h	MEDITATION (optional)
20.00 h	Abendessen

An einem Tag der Seminarwoche steht eine geführte Tageswanderung auf dem Programm. Fahrräder, Motorroller oder Autos für private Ausflüge können vom Hotel aus organisiert werden.

Hotel:

Hotel Fuil'e e Mare, Cala Liberotto / Orosei, www.hotelfuileemare.com

Das Hotel ist eine Villa, in einem schönen Garten gelegen, mit Pool und Sonnenliegen zum Entspannen, nur einige hundert Meter vom Meer entfernt. Von der riesigen Frühstücksterrasse aus hat man einen umwerfenden Blick auf das Meer. Die Zimmer sind geräumig, haben alle ein eigenes großes Badezimmer. Die Zimmer können gut auch als Mehrbettzimmer genutzt werden. Die Feldenkrais-Stunden finden in einer im Garten gelegenen Yurte mit Holzboden statt.

Die sehr schönen malerischen Strände - es gibt mehrere zur Auswahl – sind alle fußläufig zu erreichen. Die Kleinstadt Orosei ist ca. 10 km entfernt, kann auch mit Fahrrad oder Bus gut erreicht werden. Cala Liberotto mit Geschäften, Bars etc. ist zu Fuß in einer knappen halben Stunde fußläufig zu erreichen. Es gibt Wanderwege direkt vom Hotel aus.

Mahlzeiten:

Reichhaltiges Frühstück mit Obst, Müsli, Brot etc., auf Bestellung Käse, Wurst, Eier (Extras), etc.

Mittags: kleine Gerichte à la carte (nicht im Hotelpreis enthalten)

Abends: dreigängiges Abendessen, mediterrane Küche, vorwiegend vegetarisch, an einigen Tagen Fisch / Fleisch, auf Wunsch nur vegetarisch.

Anreise / Abreise, Flugempfehlungen

Empfohlene Flugdaten, Flüge mit Eurowings ab Köln od. Düsseldorf nach Olbia.

Hinflug Sa 01.10., ab Köln/Düsseldorf od. and. Flughafen, Rückflug am 08.10. ab Olbia. Für die Flüge an diesen Tagen könnte dann ein gemeinsamer Transfer oder Shuttle organisiert werden. **Achtung Flugpreise steigen, deshalb rechtzeitig buchen!**

Transfer Flughafen – Hotel:

Olbia Flughafen nach Fuil`e e Mare / Fuil`e e Mare nach Olbia, Fahrtzeit: ca. 1 Stunde. Der Transfer kostet für eine Person EUR 75, ab zwei Personen EUR 40 pro Person.

Der Transfer kann über das Hotel (über mich) gebucht werden.

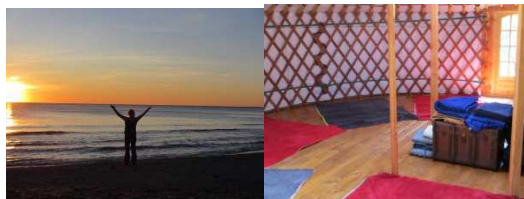
Alternativen: Bus (ca. 2-stündige Anfahrt mit Umsteigen in Siniscola, einfach, da keine Laufwege. Ticket zw. 7 / 15 Euro) oder Mietwagen (mit mehreren gemeinsam auch zu empfehlen).

Das Wetter im Oktober:

Die mittlere Tagestemperatur liegt bei 22° C, nachts kann es bis 12° C abkühlen, die Wassertemperatur liegt bei 23°C. Sonnenaufgang ist um ca. 7.30 h und Sonnenuntergang um ca. 18.45 h.

Kleidung etc.:

Bitte unbedingt auch wärmere Kleidung, Pullover, Regenjacke, Wanderschuhe und/oder Jogging-/Sportschuhe, bequeme sportliche (und wärmende) Kleidung für unseren Kurs, evtl. eine eigene Yoga-/Isomatte, Decke od. Schlafsack, zusammenfaltbares Handtuch od. kl. Kissen für die Feldenkrais-Stunden mitbringen. Matten u. Decken sind jedoch auch vorhanden. Schwimmkleidung, Sonnencreme, Sonnenbrille, Mückenschutz, Kopfbedeckung, Schreibheft / Block. es wird keine elegante Kleidung gebraucht.



Qi Gong am Strand

Gruppenraum / Yurte

Seminarort::

Hotel Fuil`e e Mare, Cala Liberotto / Orosei,
www.hotelfuileemare.com

Seminarleitung: Silvia Raabe, Köln,
www.feldenkrais-koeln.de, mail@feldenkrais-koeln.de,
fon 0221-5101392

Information / Anmeldung / Buchung:

Seminar- und Hotelbuchung nur über die Seminarleitung, lediglich Hin- und Rückflug nach & von Olbia müssen selbst gebucht werden.