

WELLNESS & ACHTSAMKEIT RETREAT & DOLCE VITA

Auszeit am Meer für Körper und Seele

INSEL ISCHIA - ITALIEN



ISCHIA, Italien
6. – 13. Oktober 2019



Lasse Dich verzaubern von dem mediterranen Flair der zauberhaften Insel Ischia im Golf von Neapel mit Wellness & Achtsamkeit

Komm mit nach ISCHIA, Italien vom 6. bis zum 13. Oktober 2019!

Lasse dich inspirieren von den Farben und der Magie während dieser wunderschönen Woche unter der italienischen Sonne! In der Zeit während unseres Aufenthaltes auf der Insel Ischia werden wir jeden Tag Achtsamkeitsübungen und Körperübungen genießen und viele entspannende, erfrischende, schöne und fröhliche, abwechslungsreiche Projekte und auch kulinarische Besonderheiten, erleben.

Entspannende Wellness-Tage, Baden in warmen Heilquellen- und Thermalbäder unter anderem in einem der ältesten römischen Kuranlagen, kleinere Wanderungen und eine Klippenwanderung mit Besuch des verkehrsfreien Dorfes Pian Liguori, Extrazeit am Strand verbringen und romantische Dinner bei Sonnenuntergang am Strand genießen. Erlebe Dolce Vita pur!

Diese Kombination bringt Ausgeglichenheit, erfrischende Energie und Abenteuer in deinen Urlaub! Entspanne dich und tanke wieder Kraft, durch das bewusste Sein im Hier und Jetzt. Der Herbst auf der Insel bringt neue Energie in dein Leben.

Informationen und Anmeldung

Christel Joy Kluth
Gutenbergweg 3
88213 Ravensburg
Deutschland



www.touchyourenergy.com
christel.joy@gmx.net
+49 751 93811
+49 160 92136211

Ischia, Italien

6. - 13. Oktober 2019

Schließ dich unserem Herbst-Retreat auf der schönen Insel Ischia in Italien an, wo wir Achtsamkeit Spirit im Hier und Jetzt, mit Heilquellen, Thermal- und Sandbädern in einigen der ältesten römischen und griechischen antiken Kurplätzen, und Wandern kombinieren.

Bringe diesen Herbst neue Lebensenergie in dein Leben, kombiniert mit „DOLCE VITA“!

Ich bin sehr erfreut, meinen wunderschönen Retreat im Herbst 2019 auf der schönen Insel Ischia erneut anzubieten. Während des einwöchigen Retreats werden wir Entspannung mit Achtsamkeitsübungen kombinieren. Morgendliche Körperübungen und Meditation mit anschließendem Schwimmen in den Sonnenaufgang mit Blick zur Insel Capri werden jeden Tag stattfinden, um unsere Seele und unseren Körper vorzubereiten, sich tief zu entspannen und zu regenerieren und viele achtsame Momente zu finden. Diese Übungen und achtsame Aktivitäten werden uns helfen, die vielen, wunderschönen Plätze, Klänge und die Geschmäcker und Düfte der Insel noch intensiver zu erleben.

HOTEL – Dieser schöner Retreat wird in unserem Meerblick - Hotel, dem Strand ganz nahe gelegen, stattfinden. Das Hotel hat eine typisch klassische italienische Atmosphäre. Für das Wohl der Gäste ausgestattet, bietet das Hotel eine warme und angenehme Stimmung. Tauche ein in die natürlichen Thermalwasser Pools und besuche die Natursauna, entspanne dich auf den Liegen auf der Terrasse und genieße die warme Brise. Die Unterbringung ist im Doppelzimmer. Je nach Verfügbarkeit sind Einzelzimmer oder Doppelzimmer als Einzelzimmer - mit Aufpreis - buchbar.

KÜCHE – Eine gesunde und typische italienische Küche, mit frischen Zutaten aus den örtlichen Gärten ist Bestandteil dieser Retreat -Erfahrung. Ausgewählte Restaurants zum Mittagessen und Abendessen bei Sonnenuntergang direkt am Meer werden dem Gaumen schmeicheln und das Herz erfreuen. Die Lebensmittel sind meist saisonal ausgewählt und du wirst jeden Bissen lieben und genießen.

UMGEBUNG – Als Teil des Retreats werden unsere Gäste nicht nur die Anlage des Hotels mit ihrem wohligen warmen Thermalwasserbecken und der Natursauna, sondern auch großartige Tagesausflüge zu anderen schönen Orten, genießen. Wir werden eine Bootsfahrt auf dem Meer und auch eine ganztägige Wanderung an der Felsenküste unternehmen, mit Mittagessen im Restaurant vom Bauern, von dessen Terrasse aus man eine herrliche Aussicht auf die berühmte Insel Capri hat.

Ein ganzer Tag mit purem Verwöhnen durch natürliche warme Thermalbäder, und einem Besuch der Naturstein Grotten Sauna, in einem der ältesten römischen Thermalbäder, wird unserer Woche noch tiefere Entspannung schenken.

Achtsamkeit & Wellness & Wandern: Entspanne dich und lade deine Batterien wieder auf, durch tägliche Meditation und Achtsamkeit Zeiten, die so gestaltet sind, um dich zu entspannen, Kraft zu tanken und deine Entwicklung mit persönlichen Übungen zu unterstützen.

Alle Übungen haben das Ziel, uns achtsamer werden zu lassen und unser Herz Chakra zu öffnen, durch Verbindung mit dem Hier und Jetzt. Der Herbst auf der Insel bringt uns neue Lebensenergie.

Preis für Retreat: 890,- Euro

Übernachtung im Hotel am Meer mit Frühstück, Achtsamkeitsübungen, Führung auf der Insel

Anzahlung zur Buchung: 200,- Euro

