

Wenn die Sonne bei Elba im Meer versinkt...

vom So. 31. Mai bis
So. 7. Juni 2020

Meditatives Tanzen, Yoga, Wandern und Meer auf Elba

Im Juni ist es auf der vom Klima verwöhnten Insel Elba schön warm. Alles blüht und grünt, die Luft ist warm und das Meer lädt zum Baden ein. Das lässt das Herz von uns Mitteleuropäern höher schlagen!

Bei dieser Reise, die schon zum fünften Mal stattfindet, können Sie verschiedene Aktivitäten kombinieren: Meditative Kreistänze - Yoga - Baden und Wandern.

Tanzen, das heißt zur Mitte kommen, Tiefe und Leichtigkeit erleben. Tanzen ist Spiritualität und Gebet in Bewegung. Das Leben tanzen in Kreistänzen verschiedener Kulturen. Tanzen, ruhig und auch mal schwungvoll!

Yoga üben kann jeder und Yoga-Übungen tun jedem gut! Vorbereitende Dehn- und Kräftigungsübungen führen hin zu klassischen Yogahaltungen. Es geht um Achtsamkeit, Körperwahrnehmung, Kennenlernen der eigenen Möglichkeiten und Respektieren der eigenen Grenzen. Dann können die wohltuenden Wirkungen von Yoga erfahren werden.

Es ist empfehlenswert, eine Matte mitzubringen. Direkt vom Hotel aus können einfache **Wanderungen** mit Blick aufs Meer unternommen werden. Vorkenntnisse für das Meditative Tanzen und für Yoga sind nicht erforderlich.

Wir wohnen in dem charmanten, familiären 3-Sterne-Hotel Sardi in Pomonte, einem beschaulichen Ort im Westen der Insel direkt am Meer, genau die richtige Atmosphäre, um Gutes für Körper, Geist und Seele zu erfahren (siehe Fotos). Vom Hotel sind es nur wenige Meter zum Kies- und Felsbade-strand.

Kursgebühr inklusive Tanz- und Yogaanleitung sowie Reiseleitung, 7 x Übernachtung im Doppelzimmer mit Du/Bad und WC, Frühstücksbuffet und 3-Gänge-Menü am Abend incl. Reisepreis-Sicherungsschein zum Preis von 789,00 Euro, Einzelzimmerzuschlag 98,00 Euro, Meerseite auf Anfrage. Die Reise kann nur stattfinden, wenn bis 30. März 2019 die Mindestteilnehmerzahl von 15 erreicht ist. Die Anreise ist nicht im Reisepreis enthalten. Sie kann gemeinsam mit uns in der Gruppe erfolgen (mit Bahn, Bus und Fähre über München, Florenz, Piombino und Portoferraio). In diesem Falle sind wir auf Wunsch gerne behilflich und vermitteln gegen eine Bearbeitungs-pauschale von 12,00 Euro bei frühzeitiger Anmeldung günstige Tickets für die Bahnfahrt München-Florenz (evtl. Gruppenpreis). Bitte möglichst frühzeitig bestellen. Bei der Anmeldung ist eine Anzahlung von 150,00 Euro zu überweisen. Es besteht auch die Möglichkeit, mit dem Flugzeug bis Pisa oder Florenz zu fliegen und sich uns anzuschließen, um von dort mit Bahn oder Bus nach Piombino, mit der Fähre nach Portoferraio und von dort weiter mit dem Linienbus zu reisen. Mindestteilnehmerzahl 12, Höchstteilnehmerzahl ca. 25. Die Reise ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet. Änderungen vorbehalten!

Reiseleitung: Rosalie Scherlein
Reiseveranstalter: Canta Peregrina UG & CO KG,
Heiliggrabstr. 7, 96052 Bamberg, Ust.-Idnr. DE 283455073,
eingetragen beim Amtsgericht Bamberg HRA 11526,
Tel. 0049 (0) 162 27 98 96 7
E-Mail: info@canta-peregrina.de, BIC: GENODEF1M05,
IBAN: DE45 7509 0300 0009 0632 85

www.canta-peregrina.de

PS Wir organisieren die Reisen aus Begeisterung und Idealismus, halten uns aber auch an die rechtlichen Vorschriften und zahlen Steuern und Versicherungen.

Zum Programm:

Pfingstsonntag, 31. Mai, Anreise
18:00 Begrüßung und Tanz am Meer, 19:30 Abendessen, anschließend meditativer Tanz mit Tagesausklang

Montag, 1. Juni
Vor dem Frühstück 7:45 Start in den Tag mit Yoga, ca. 50 Min. täglich, ca. 11.00 Tanzeinheit vor der Mittagspause, freie Zeit, die Seele baumeln zu lassen, am Abend Tanz zum Sonnenuntergang

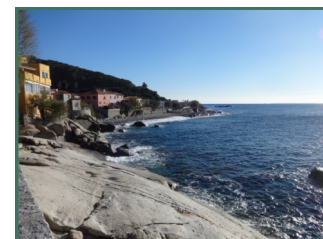
Dienstag, 2. Juni
vormittags Yoga und Kurseinheit Tanzen, evtl. Halbpension mittags, nachmittags fakultativ je nach Wetter Ausflug, Wanderung oder Baden, am Abend Tanzabend am Meer

Mittwoch, 3. Juni
vor dem Frühstück Yoga, danach Tag zur freien Verfügung, mit dem Linienbus können Ausflüge zu den Stränden und Sehenswürdigkeiten der Insel unternommen werden.

Am Abend Tanzen und Meer!
Donnerstag, 4. und Freitag 5. Juni
siehe Programm vom Dienstag
Samstag, 6. Juni
vormittags Kurseinheit Tanzen, Nachmittag zur freien Verfügung (Baden, Wandern...), nach dem Abendessen „lange Tanznacht“
Sonntag, 7. Juni
nach dem Frühstück Abreise

Programmänderungen vorbehalten!

Hinweis: Bitte denken Sie daran, ggf. eine Reiserücktrittskostenversicherung und eine Auslandsreisekrankenversicherung abzuschließen und beachten Sie die Informationen zu Reiserecht, Versicherungen, Datenschutz und die Hinweise für Personen mit eingeschränkter Mobilität auf den Handzetteln und auf unserer Homepage.



Auf der Insel Elba werden wir immer wieder neue überraschende Blicke aufs Meer erleben.



Yogaanleitung durch Christa Thoma, Erzieherin, Heilpraktikerin, seit 20 Jahren Yoga-lehrerin



Tanzaanleitung durch Stephan Leupold, Diplom-Theologe, Berufsschullehrer, seit über 25 Jahren Leiter für Kreistanz