

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



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

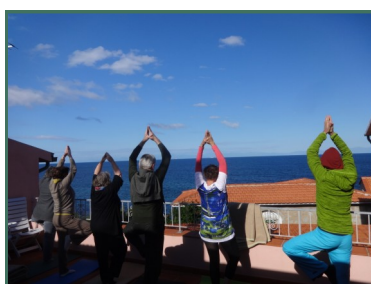
Samstag, 6. Juni

vormittags Kurseinheit Tanzen, Nachmittag zur freien Verfügung (Baden, Wandern...), nach dem Abendessen „lange Tanznacht“

Sonntag, 7. Juni

nach dem Frühstück Abreise

**Programmänderungen
vorbehalten!**



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 einem charmanten, familiären 3-Sterne-Hotel in 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 Felsbadestrand.

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 Bearbeitungspauschale von 12,00 Euro bei frühzeitiger Anmeldung günstige Tickets für die Bahnfahrt (evtl. Gruppenpreis). Bitte möglichst frühzeitig bestellen.

Es besteht auch die Möglichkeit, mit dem Flugzeug bis Pisa oder Florenz zu fliegen und sich dort uns anzuschließen bzw. von dort mit Bahn oder Bus nach Piombino, mit der Fähre nach Portoferraio und von dort weiter mit dem Linienbus zu reisen. Änderungen vorbehalten!

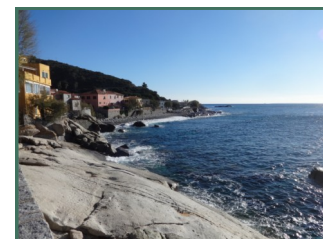
Reiseleitung: Rosalie Scherlein

Reiseveranstalter: Cantà 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 an die reiserechtlichen Vorschriften und zahlen Steuern und Versicherungen.



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



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