

Wenn die Sonne bei Elba im Meer versinkt...

vom So. 5. bis
So. 12. Juni 2022

Meditatives Tanzen, Yoga, Wandern und Meer auf Elba



PFINGSTSONNTAG 5. JUNI

Anreise am späten Nachmittag, nach dem Abendessen Begrüßung, Einführung und meditativer Tanz

PFINGSTMONTAG 6. JUNI

10.30 Tanzeinheit auf unserem Tanzplatz am Meer, mittags freie Zeit, nachmittags Spaziergang zum Dorfplatz mit Erklärungen zu dem kleinen Fischerort und Tanzen, nach dem Abendessen täglich Tanz zum Tagesausklang

DIENSTAG 7. JUNI

vor dem Frühstück 7.45 Start in den Tag mit Yoga ca. 50 Min. (vier mal in dieser Woche), vorm. Tanzen am Meer, nachmittags Wanderung auf dem „Sentiero dei Profumi“ mit traumhaften Ausblicken auf Meer und Inseln zu einem schönen Sandstrand

MITTWOCH 8. JUNI

Ausflug mit dem Linienbus auf den Spuren Napoleons zu einem alten Heiligtum in den Bergen, dort Tanz

DONNERSTAG 9. JUNI

vormittags Tanzen am Meer, nach dem (HP-) Mittagessen Baden und Relaxen, gegen Abend „Sonnenuntergangswanderung“ ins Nachbardorf mit Tanz

FREITAG 10. JUNI

vormittags Yoga und Tanzen, nachmittags frei, je nach Wetter sind Wanderungen, Baden oder Erkundungstouren möglich

SAMSTAG 11. JUNI

vormittags Kurseinheit Tanzen, nachmittags zur freien Verfügung, nach dem Abendessen „lange Tanznacht“

SONNTAG 12. JUNI

gegen Mittag 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 dem Flyer und auf unserer Homepage.

Im Juni ist es auf der vom Klima verwöhnten Insel Elba traumhaft schön. 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 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.

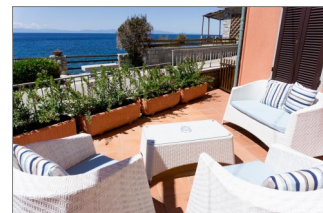
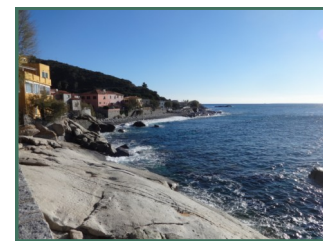
Kursgebühr inklusive Tanz- und Yogaanleitung sowie Reiseleitung, 7 x Übernachtung im Doppelzimmer mit Du/Bad und WC, Frühstücksbuffet und 3-Gänge-Menü am Abend incl. Reisepreis-Sicherungsschein zum Preis von 869,00 Euro (es ist bereits Saison und das Hotel hat seine Preise kräftig erhöht), Einzelzimmerzuschlag zw. 35,00 (Ferienwohnung) u. 70,00 Euro, Meerseite auf Anfrage. Die Reise kann nur stattfinden, wenn bis 30. März 2022 die Mindestteilnehmerzahl von 15 erreicht ist.

Die Anreise erfolgt individuell und ist nicht im Reisepreis enthalten. Sie kann z. B. mit Bahn/ Flixbus und Fähre über München, Florenz, Piombino und Portoferraio erfolgen. Es besteht auch die Möglichkeit, mit dem Flugzeug bis Pisa oder Florenz zu fliegen und von dort mit Flixbus oder Bus nach Piombino, mit der Fähre nach Portoferraio und von dort weiter mit dem Linienbus zu reisen. Informationen zu möglichen Zugverbindungen erhalten die Teilnehmer nach der Anmeldung. Bei der Anmeldung ist eine Anzahlung von 150,00 Euro zu überweisen. Mindestteilnehmerzahl 15, Höchstteilnehmerzahl ca. 25. Die Reise ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität leider nicht geeignet. 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 aber auch an die rechtlichen 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 25 Jahren Yoga-lehrerin



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