Yoga und Meditation

Angeli di Montefiore

30.5. – 6.6.2015

Genuss und Stille in den italienischen Marken

Ganz ankommen im Hier und Jetzt. Die Seele baumeln lassen. Natur und Körper genießen.
An diesem wunderschönen Ort an der italienischen Adria wollen wir gemeinsam das Leben feiern und Kraft tanken für den Alltag. Mit Yoga und Einführungen in die Grundlagen der Achtsamkeitsmeditation wie sie im MBSR gelehrt werden verbinden wir uns mit dem Körper und beruhigen den Geist. Und finden so auf wunderbare Weise Zugang zur in uns wohnenden Quelle der Stille und Kraft. Daneben bleibt genügend Zeit, die Gegend zu erkunden, baden oder wandern zu gehen und ganz ins Dolce Vita einzutauchen. Beim liebevoll zubereiteten, vegetarischen Essen oder vielleicht mit einer ayurvedischen Massage?
Erholung pur!

Wann?
Vom 30.5.2015 bis zum 6.6.2015

Wo?
Angeli di Montefiore, Italien
Contrada Aso 108
63062 Montefiore dell´Aso
www.angeli-di-montefiore.de

Mit:
Sabine Gebhardt

Das Retreatcenter „Angeli di Montefiore“ liegt in den Marken, oberhalb der Adriaküste und wird von der deutsch-italienischen Familie Wolf-Borin liebevoll geführt. Hierfür wurde das Anwesen 2008 umfangreich renoviert.

Neben den 9 Doppelzimmern gibt es die Möglichkeit in einem Caravan oder einem großen Zelt (mit Vorraum, Boden, 2 Schlafbereichen) zu übernachten. Auch ein eigenes Zelt kann mitgebracht werden.

Vom vollverglasten, lichtdurchfluteten Yogaraum aus hat man einen wunderbaren Blick ins Tal hinunter bis aufs Meer. Yogamatten und Kissen sind vorhanden.

Zum Anwesen gehört ein 12 m langer Pool mit pH-neutralem Salzwasser, eine holzbeheizte Sauna, eine Außenküche und eine Gemeinschaftsküche im Haus.

Im Preis enthalten sind neben den Übernachtungen auch eine vegetarische Vollpension. Wasser und Kräutertee stehen zur Verfügung. Alle anderen Getränke sind gegen Aufpreis in der Minibar erhältlich. Im zu Fuß 10 Minuten entfernten Montefiore gibt es 3 Supermärkte, eine Apotheke, Bank, Post, Cafes und Restaurants.

Preise

1 Person im Doppelzimmer	860,-€
1 Person im Einzelzimmer	1060,-€
1 Person im Wohnwagen	780,-€
1 Person im gestellten Zelt	760,-€
1 Person im mitgebrachten Zelt	695,-€

Kinder bis 3 Jahre ohne Berechnung

Kinder/Jugendliche im Zustellbett bei 2 Vollzahlern zahlen nur die Verpflegungspauschale von 15 € pro Tag für 3-11 jährige und 20 € pro Tag für 12-16 jährige.

Ein Babysitter kann für 10 € pro Stunde organisiert werden

Es besteht die Möglichkeit den/die Partner/Partnerin/Freund/Freundin mitzubringen, die nicht am Seminar teilnehmen. Für diese Personen gibt es einen Nachlass von 200 € auf den Gesamtpreis.

Die Teilnehmerzahl am Seminar ist beschränkt auf 16 Personen.

Die Preise verstehen sich pro Person und Woche und beinhalten folgendes:

Übernachtungen mit leckerer vegetarischer und weitgehend biologischer Vollpension (Frühstück, leichtes Mittagsessen und Abendessen). Ausstattung mit Bettzeug, Hand- und Pooltüchern, Nutzung der Yogahalle, des Pools und der Sauna und der Open Air Küche.

Yoga und Meditations-Seminar mit Frühmeditation und Yoga am Morgen vor dem gemeinsamen Frühstück sowie Einführung in Achtsamkeitsmeditation und Yoga am Abend vor dem Abendessen

Sauna (1x pro Woche frei)

Swimming Pool

Spielplatz mit Sandkasten, Schaukel und Trampolin

Kletterwand

Großer Gemeinschaftsraum mit Mini-Bibliothek und Spielen für Groß und Klein

Große Gemeinschaftsküche im Freien mit Kühlschrank, Grillplatz und Kochmöglichkeit

Yogaraum mit Meerblick

Gegen Aufpreis:

Minibar (Selbstbedienungskühlschrank mit Getränken wie Wasser, Säften, Bier, Wein)

Tagesausflüge mit dem Segelboot mit italienischem Mittagessen an Bord

Ayurvedamassagen nach Absprache mit Sabine (bitte frühzeitig anmelden, da nur begrenztes Angebot)

Bei der Anmeldung werden zur festen Reservierung 50% des Preises fällig, die Sie bitte auf das Konto von Angeli di Montefiore überweisen. Die Bankverbindung bekommen Sie in der Bestätigungsmail zugeschickt. Die Restzahlung bitte bis spätestens 6 Wochen vor Retreatbeginn.

Bitte denken Sie an eine Reiserücktrittsversicherung, da eine Stornierung nur bis 8 Wochen vor Seminarbeginn möglich ist. In diesem Fall werden 50 € Bearbeitungsgebühr einbehalten. Zu einem späteren Zeitpunkt können wir leider nur dann eine Rückerstattung vornehmen, wenn der Platz weitervermittelt werden kann. Auch hier wird in jedem Fall die Bearbeitungsgebühr einbehalten.

Sollte das Seminar nicht stattfinden können(z.B. Krankheitsausfall der Dozentin, zu wenige Teilnehmer), werden die Kosten des Retreats zurückerstattet. Bitte haben Sie jedoch dafür Verständnis, dass wir für darüber hinaus gehende Kosten nicht haften und aufkommen.

Das Anmeldeformular finden Sie auf der Homepage.

Bitte füllen Sie es aus und senden es per Post an:

Zeit für Achtsamkeit

Sabine Gebhardt

Am Bildbach 9

88677 Markdorf

Gerne können Sie das Formular auch einscannen und per Mail an sabine.gebhardt@zeit-fuer-achtsamkeit.com schicken. Die Anmeldungen werden nach ihrem zeitlichen Eingang bearbeitet und die Plätze entsprechend nach dem Eingang bei uns vergeben.