

Yoga, Entspannen und Wandern

auf der irischen Insel Inis Mór, Aran Islands

31. Juli – 7. August 2016



*Eine ganz besondere Ferienwoche, in der wir mit Yoga, Entspannung und integrierter Spiraldynamik unseren Körper neu entdecken, wandernd die magische Insel mit ihren alten Ritualplätzen erkunden aber auch Zeit haben für Eigenes: über Steine hüpfen, baden im kühlen Atlantik oder einfach übers Meer schauen.
(für AnfängerInnen und Fortgeschrittene geeignet)*

Yoga und Entspannung: Elisabeth Fuchs Hatt
Organisation, Führungen und Wanderungen: Elizabeth Zollinger

1.Tag: Treffen in Galway: ca. 16.15, Ueberfahrt auf die Insel, gemeinsames Nachtessen.

2.Tag: Morgen: Sich kennen lernen und Informationen über die Insel, Yoga mit Elisabeth, Nachmittag: Zeit für eigene Entdeckungen und einkaufen.

3.Tag: Morgen: Yoga, Nachmittag: Ritual bei der Heiligen Quelle, Besuch eines megalithischen Grabes und des geheimnisvollen Drachenlochs, verweilen am Meer.

4.Tag: Tageswanderung: Besuch des Labyrinths in den Sanddünen, wandern oder baden, zurück den Klippen entlang, shoppen im Hauptort, Abend: Yoga.

5.Tag: Morgen: Yoga, Besuch der frühchristlichen Klostersiedlung „Seven Churches“, Dun Eoghnacht und Dun Angus (prähistorisches Ringfort).

6.Tag: Morgen: Yoga, Besuch bei den Seehunden, der Kirchenruine von St. Kieran, shoppen im Hauptort Kilronan oder den Strand und das Meer genießen und eigene Wege gehen.

7.Tag: 12.00 Rückreise nach Galway, Beziehen der Unterkunft in den B+B's, Sightseeing und Besuch einer traditionellen Musiksession in einem alten Pub.

8.Tag: Rück-/Weiterreise Die Reise kann auch verlängert werden. Ich helfe gerne bei der Planung

Unterkunft: im gemütlichen warmen Ferienhaus und im Zentrum bei Elizabeth (Selbstversorgung) oder im schönen Kilmurveyhouse (****guesthouse)

TeilnehmerInnenzahl: 8 - 12

Kosten:

Im Ferienhaus oder bei Elizabeth: ca Fr. 1090.- (11 – 12 T.), Fr. 1220.- (8 – 10 T.) im DZ, je nach Wechselkurs

Im B+B (mit Service und grossem irischen Frühstück): ca. Fr. 1320.- (11-12 T.), 1420.- (8-10 T.) im DZ

Zuschläge Einzelzimmer: 6 Nächte auf Insel: **Ferienhäuser:** standard: **Fr.90.-**, mit Dusche/WC: **Fr. 140.-**
im Kilmurveyhouse: EZ: 190.-, EZ in Galway: **Fr.35.-**

Inbegriffen: 6 Uebernachtungen auf der Insel (mit Frühstück im B+B), 1 Uebernachtung in Galway, erstes Abendessen, 5 Einheiten Yoga und Entspannung (ca 12 Std.), alle Führungen und Wanderungen und Transporte von und ab Galway.

Flug: ZCH - Dublin mit Swiss oder Aer Lingus ab Fr. 350.- (früh buchen lohnt sich. Ich berate Sie gerne. Die Flüge können aber erst gebucht werden, wenn wir mindestens 8 Anmeldungen haben)

Info und Anmeldung: Elisabeth Zollinger, 044 252 0918, info@irish-culture.ch/ www.irish-culture.ch
Elisabeth Fuchs Hatt 044-4639395, elisabeth@yoga-und-entspannung.ch
www.yoga-und-entspannung.ch

Anmeldung: möglichst schnell, spätestens bis 15. April 2016

Leitung:



Elisabeth Fuchs Hatt: meine Freude an Bewegung und mein tiefes Interesse an psychologisch, spirituellen Themen haben mich über die Bewegungspädagogik zu Yoga, Entspannung und gesunder Lebensgestaltung geführt.
Seit 5 Jahren integriere ich auch mit Begeisterung die Spiraldynamik in mein Bewegungsschaffen.
Mit Yogastellungen und Bewegungsübungen, die aus der Natur des Menschen gelesen sind, möchte ich Raum bieten, zur Ruhe zu kommen und sich wieder mit der ureigenen Schöpferkraft zu verbinden. So können wir uns achtsam belebt und entspannt neu in den ALL-Taa einbringen.



Elisabeth Zollinger, Malerin aus Zürich, lebt seit 1974 teilzeitlich auf der Insel Inish Mór und ist stark mit der Insel, den Menschen und ihrer Kultur verbunden.
So gründete sie 1996 in Zusammenarbeit mit InsulanerInnen das Projekt „Celtic Spirit“ mit dem Ziel, irisch-keltische Kultur zu vermitteln und einen sinnvollen Tourismus auf der Insel aufzubauen.

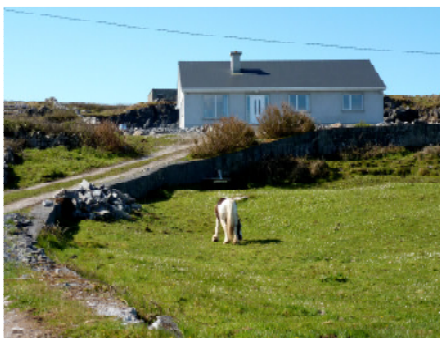
Unterkünfte:



Kilmurvey House
Kleines, sehr komfortables ****guest-house mit freundlicher Landlady, Nähe Sandstrand, feines Frühstücksmenu



Haus „Celtic Spirit“, wo die Aktivitäten stattfinden, 5 Min. vom Ferienhaus entfernt 4 km vom Kilmurveyhouse (Transport mit Bus)



Ferienhaus: warmes und gemütliches Ferienhaus mit 4 Schlafzimmern und wunderschöner Meersicht. Selbstverpflegung und/oder Essen im Restaurant.

