

# Yoga, Entspannen und Wandern

auf der irischen Insel Inis Mór, Aran Islands

**4. – 11. August 2019**



*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 alle Stufen geeignet)*

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

- 1.Tag:** Treffen in Galway: ca. 16.30, Bus nach Rossaveal, Ueberfahrt auf die Insel, gemeinsames Nachtessen.
- 2.Tag:** Morgen: sich kennen lernen und Informationen über die Insel, Yoga mit Elisabeth, Nachmittag: Besuch der frühchristlichen Klostersiedlung „Seven Churches“, den Klippen entlang zum Dun Angus (prähistorisches Ringfort und Ritualplatz) einkaufen und Abendessen im Pub.
- 3.Tag:** Morgen: Yoga, Nachmittag: Ritual bei der Heiligen Quelle, Besuch eines megalithischen Grabes und des geheimnisvollen Drachenlochs, verweilen am Meer, Abendessen im feinen Café bei Catherine.
- 4.Tag:** Tageswanderung: Besuch des Labyrinths in den Sanddünen, wandern oder baden, zurück den Klippen entlang, shoppen im Hauptort, «Gschwelliessen» bei Elizabeth, Abend: Yoga.
- 5.Tag:** Morgen: Yoga, Nachmittag zur freien Verfügung.
- 6.Tag:** Morgen: Yoga, Nachmittag für Interessierte: Spaziergang am „shore“ mit dem Algenspezialisten Martín Concannon: kennenlernen von 8-10 verschiedenen essbaren Algenarten.
- 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:** in einem gemütlichen, warmen Ferienhaus und im Zentrum bei Elizabeth (Selbstversorgung) oder im schönen Kilmurveyhouse (\*\*\*\*Guesthouse)

**TeilnehmerInnenzahl:** 8 - 11

#### **Kosten:**

**Im Ferienhaus oder bei Elizabeth: CHF 1120.- (10 – 11 T.) im DZ**, Kleingruppenzuschlag bei 8 – 9 T.: CHF 100.-  
**Kilmurveyhouse:** (mit Service und grossem irischem Frühstück): ca. **CHF 1340.- (10-11 T.) / 1440.- (8-9 T.) im DZ**.  
Bei grossen Kursschwankungen wird der Preis nach oben oder nach unten angepasst.

**Zuschläge Einzelzimmer:** 6 Nächte auf Insel: **Ferienhäuser:** standard: **CHF 90.-**, mit Dusche/WC: **CHF 140.-**  
**im Kilmurveyhouse: EZ: CHF 210.-**, EZ in Galway: **CHF 35.-** (Die Anzahl EZ ist beschränkt, vor allem in Galway).

**Inbegriffen:** 6 Uebernachtungen auf der Insel (inkl. Frühstück im Guesthouse), 2 Abendessen (resp. 3 im Kilmurveyhouse), 1 Uebernachtung im B+B in Galway, 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:** Elizabeth Zollinger, 044 252 0918, [info@irish-culture.ch](mailto:info@irish-culture.ch)/[www.irish-culture.ch](http://www.irish-culture.ch)  
Elisabeth Fuchs Hatt 044-4639395, [elisabeth@yoga-und-entspannung.ch](mailto:elisabeth@yoga-und-entspannung.ch)  
[www.yoga-und-entspannung.ch](http://www.yoga-und-entspannung.ch)

**Anmeldung: möglichst schnell, spätestens bis 15. April 2019**

\*\*\*\*\*

### Leitung:



**Elisabeth Fuchs Hatt:** Meine Freude an Bewegung und mein tiefes Interesse an seelisch-spirituellen Themen haben mich über die Bewegungspädagogik zu Yoga, Entspannung und gesunder Lebensgestaltung im Einklang mit den Schöpferkräften geführt. Seit acht Jahren integriere ich auch das Bewegungs- und Therapie-Konzept der Spiraldynamik begeistert ins Yoga. Mit einfachen feinen bis kraftvollen Yogastellungen und Bewegungsübungen, mit kleinen Meditationen und Mudrastellungen möchte ich Raum bieten, zur Ruhe und zur eigenen Mitte zu finden und sich wieder mit der ureigenen Wesenskraft zu verbinden. So können wir uns danach achtsam belebt und entspannt neu in unseren ALL-Tag einbringen.



**Elizabeth 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 Einheimischen das Projekt „Celtic Spirit“ mit dem Ziel, irisch-keltische Kultur zu vermitteln und einen sinnvollen Tourismus auf der Insel aufzubauen. So hat sie über 20 Jahre Erfahrung im Planen, Organisieren und Leiten von Kulturwochen und ein tiefes Wissen von der Irischen Kultur, Geschichte und dem Leben auf der Insel.

### Unterkünfte:



#### Kilmurvey House

Kleines, sehr komfortables \*\*\*\*Guest-house mit freundlicher Landlady, nahe 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.

