



# Yoga & Pilates Ferien auf Sizilien

**Sonntag 19. bis 26. März 2023**

Sich auf die Reise machen und inspiriert zurückkehren. In kleiner Gruppe Gleichgesinnten auf Augenhöhe begegnen und gleichzeitig ganz individuell unterwegs sein. Vor allem jedoch achtsam – wie im Yoga und beim Pilates: Dabei kannst Du nicht nur das Reiseland, sondern auch Dich selbst einmal neu entdecken und in einer neuen Umgebung bei Dir selbst ankommen.

Freue Dich auf professionell angeleitete Yoga- und Pilatesstunden, geführte Meditationen, Spaziergänge am Strand und Ausflüge in die faszinierende Natur des Ätna und seiner Umgebung. Eine Woche rund ums Runterkommen, Abschalten und Genießen - in traumhafter Umgebung nah am Meer am Fuße des Ätna.

## Deine Kursleiterinnen auf dieser Reise



*Nicola Skop*



*Carla Israel*

Mehr über die beiden findest Du weiter unten.



Minissale Farmhouse Calatabiano

## Unterkunft

Das Minissale Farmhouse befindet sich in Calatabiano (Sizilien) auf einem 5 Hektar großen Anwesen inmitten von Zitrusbäumen, Olivenbäumen und einem Bio-Gemüsegarten. Die Zimmer des Farmhauses sind modern und komfortabel eingerichtet. Von der Terrasse aus kannst Du den Blick auf den umliegenden Garten, das ionische Meer und den Ätna genießen.

Die Küche des Farmhauses ist auf die Zubereitung typischer regionaler Gerichte mit frischen und hochwertigen Produkten spezialisiert, einige aus dem eigenen Garten, in dem biologisches Obst und Gemüse angebaut werden. Frühstück und Abendessen werden in dieser Woche ayurvedisch-sizilianisch zubereitet und im Speisesaal oder bei schönem Wetter auf der Terrasse mit Blick auf den Garten serviert. Die Verköstigung ist alkoholfrei und vegetarisch, auf Wunsch vegan und glutenfrei.

Der Strand von San Marco ist in 30 Min. zu Fuß erreichbar. Nach Taormina sind es 20 und zum Ätna 45 Autominuten. Der Flughafen von Catania liegt circa 45 Minuten entfernt.



Speisesaal



Zimmer



## An- und Abreise

Die An-/ Abreise erfolgt am Sonntag. Der Gruppen-Transfer vom Flughafen Catania zum Minissale Farmhouse in Calatabiano und zurück beträgt pro Strecke ca. 15 € pro Person. Möchtest Du vor Seminarbeginn anreisen oder länger bleiben, dann teile uns dies vorab gerne mit. Wir unterstützen Dich bei Deiner Buchung.

Derzeit bietet easyjet ✈ Sonntags Flüge von Berlin nach Catania ab 40 € an. \*Stand 01.11.22



*Italien ohne Sizilien macht gar kein Bild in der Seele:  
hier ist erst der Schlüssel zu allem. “*

*Johann Wolfgang von Goethe, „Italienische Reise“*

## Preise für Unterkunft, Frühstück und Abendessen

½ Doppelzimmer standard **560 €**

Einzelzimmer (Alleinbelegung DZ): **760 €**

Zuzüglich **400 €** für die täglichen Yoga- & Pilatesstunden und Meditationen.

Unsere Stornobedingungen findest Du auf dem Anmeldeformular.

Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist selbstverständlich freiwillig. Klink Dich gerne aus, wenn Du mal Zeit für Dich brauchen solltest.

**Teilnehmerzahl Ferienwoche:** max. 14

## Dein Yoga & Pilates Ferienteam

**Nicola Skop**, 23 Jahre Unterrichtserfahrung in Yoga, Meditation und ayurvedischer Kochkunst. Yogalehrer Ausbilderin in den USA und Asien. Vedische Astrologin.

**Carla Israel**, 22 Jahre Pilates Unterrichtserfahrung mit eigener Pilates Schule in Hannover, Heilpraktikerin (Akupunktur, Ernährungsberatung, Allergiebehandlung), Tänzerin, Personal Trainer.



*„Diese Reise steht für uns für Abenteuer, Begegnung, Freude, Neues entdecken, Leichtigkeit, Besinnung, Staunen und das So-sein-lassen.“*

*Nicola und Carla*

**Bitte mitbringen:** Yogamatte, festes Schuhwerk, Regenjacke und Hausschuhe. Thermosflasche empfohlen. Einfache Yogamatten können vor Ort für 14 € erworben werden.

Für weitere Infos und Fragen zur Anmeldung kontaktiere uns gerne:



### Vedische Heilkunst

Nicola Skop  
Eichstr. 35, 30161 Hannover,  
post@vedische-heilkunst.de  
Mobil: 0160-7089807



### PilatesZeit

Carla Israel  
**PilatesZeit im Zentrum Vital**  
Schmiedestraße 18, 30159 Hannover,  
hallo@pilateszeit-hannover.de  
Mobil: 0163-8310833

## Ausflüge

Folgende Halbtagesausflüge können wir je nach Wetterlage und Absprache mit der Gruppe während der Ferienwoche anbieten:

- **Regionalpark Parco del' Etna.** Das von Lavastein geprägte und deshalb äußerst fruchtbare Gebiet rund um den Ätna.
- **Gole dell'Alcantara.** Diese atemberaubende Schlucht entstand durch die Erosion des Lavagesteins, die über Jahrtausende durch den Fluss Alcantara, eine der wichtigsten Flüsse Siziliens, stattfand.
- **Besuch eines Wochenmarktes** mit typischen Spezialitäten, Kleidung und Haushaltswaren.



- **Ausflug nach Castelmola,** eines der schönsten Bergdörfer Siziliens, mit Zwischenstopp in Taormina.



- **Argimusco Hochebene.** Beeindruckend mit ihren bizarr geformten Quarzsandsteinfelsen. Sie wird deshalb als das sizilianische Stonehenge bezeichnet.

\* Ausflugskosten und -Ziel werden vor Ort nach aktuellem Stand bekanntgegeben und sind nicht im Preis enthalten.