

# FELDENKRAIS und URLAUB ISCHIA 2018

**Seminar 1**  
23.04. – 30.04.

**Seminar 2**  
05.05. – 12.05.

**Seminar 3**  
28.10. – 03.11.

Die schöne, fast magische Bucht "Baia dei Maronti" auf Ischia bietet die Möglichkeit, außergewöhnliche sinnliche Erfahrungen zu machen. Die Feldenkrais-Lektionen, eingebettet in das Rauschen des Meeres, den sanften Hauch des Windes und der wärmenden Sonne an diesem paradiesischen Ort, lassen uns den Kontakt mit uns, der Natur und anderen Menschen vielfältiger erleben. Durch achtsames Spüren und Selbsterforschen ist es möglich, eine Verbesserung des körperlichen, geistigen und seelischen Wohlbefindens zu erfahren, Ressourcen zu erweitern und mehr Beweglichkeit, Leichtigkeit und Lebensfreude zu entdecken. Entspannung, Träumen und Stille, Spaziergehen, Schwimmen, interessante Wanderungen, Inselausflüge, Baden in den heißen Quellen oder das Liegen in den zu Fuß erreichbaren Fumarolen und vieles mehr sind während des Seminars oder mit zusätzlichen Urlaubstagen möglich.

**Seminarinhalt:** 7 bzw. 8 Tage mit ca. 3 Stunden Feldenkrais von 10.00 Uhr bis ca.13.00 Uhr. Ich biete zusätzlich Meditation am Morgen, einen Film oder eine Lesung über Moshe Feldenkrais und Tanz am Abend je nach den Bedürfnissen der Gruppe an.

Wir wohnen und praktizieren direkt am Strand im fernab von Straßen gelegenen Hotel Vittorio [www.hotelvittorio.com](http://www.hotelvittorio.com). Jedes Zimmer bietet herrlichen Meerblick, Ausblick nach Capri, Sorrent, in die Berge und in das malerische Fischerdorf St. Angelo. Das Schwimmbad, die natürliche Sauna und die 40 Grad heiße Thermalgrotte sowie das Wellness-Angebot lassen kaum noch Wünsche offen. Die Zimmer sind italienischer 3 Sterne Standard, klein, einfach und sauber. Das Essen ist mediterran, frisch und mit regionalen Zutaten liebevoll zubereitet. Es gibt täglich Fisch oder Fleisch und genügend Möglichkeiten auch vegetarisch zu genießen. Der Unterricht findet unter freiem Himmel, überdacht oder im offenen, wind- und wettergeschützten „Sala Yoga“ statt.

Die **Buchung des Hotels** erfolgt über mich zu Sonderpreisen: EZ = 63 €, DZ = 55 € jeweils p.P. mit Halbpension. Es gibt auch hoteleigene Ferienwohnungen steil bergauf über dem Hotel. Näheres erfahren Sie unter der o.g. Webseite.

<b>Seminar 1: Anmeldung bis spätestens 15.10.2017</b> <b>Anmeldefrist verlängert!</b>	Seminarkosten für 8 Tage:	407,63 € zzgl. 19% MwSt.	<b>485 €</b>
<b>Seminar 2: Anmeldung bis spätestens 15.10.2017</b> <b>Anmeldefrist verlängert!</b>	Seminarkosten für 8 Tage:	407,63 € zzgl. 19% MwSt.	<b>485 €</b>
<b>Seminar 3: Anmeldung bis spätestens 15.11.2017</b> <b>Anmeldefrist verlängert!</b>	Seminarkosten für 7 Tage:	357,14 € zzgl. 19% MwSt.	<b>425 €</b>

Bitte das **Anmeldeformular** per E-mail an: [Ute.Philipp@feldenkrais-ute-philipp.de](mailto:Ute.Philipp@feldenkrais-ute-philipp.de) oder schriftlich an Ute Philipp, Hauptstr. 94 in 75196 Remchingen. Mit Überweisung der **Anzahlung der Seminarkosten von 100 €** ist der Platz reserviert. Sobald die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist, erhalten Sie eine verbindliche Zusage.

Die **Anreise** sollte bis spätestens 1 Tag vor Seminarbeginn erfolgen. Flug oder Zug nach Neapel, von dort fahren Fähren nach Ischia, Busse und Taxis zur Maronti-Bucht. Ich empfehle ab dem Flughafen den Hotel-Transfer-Service (für ca. 35 €/p.P. ab 6 Personen, für weniger Personen entsprechend mehr). Gepäckabholservice ab der Maronti-Bucht für alle. Dann ist es noch ein schöner Spaziergang von ca. 600m am Strand entlang zum Hotel. Gemeinsames An- und Abreisen kann von den jeweiligen Gruppenteilnehmern koordiniert und organisiert werden.