



FELDENKRAIS und URLAUB ISCHIA 2019

Seminar 1
30.04. – 08.05.

Seminar 2
14.05. – 22.05.

Seminar 3
27.10. – 02.11.

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 Kurses oder mit zusätzlichen Urlaubstagen möglich.

Seminarinhalt: 9 Tage (mit Pausentag) oder 7 Tage mit ca. 3 Stunden Feldenkrais von 10.00 Uhr bis ca.13.00 Uhr. Zusätzlich biete ich Meditation am Morgen von 7.30 – 8.00 Uhr an.

Seminar 1: ~~Anmeldung bis spätestens 15.10.2018~~

Seminarkosten: **485 €** (407,63 € zzgl. 19% MwSt.)

Seminar 2: ~~Anmeldung bis spätestens 15.10.2018~~

Seminarkosten: **485 €** (407,63 € zzgl. 19% MwSt.)

Seminar 3: ~~Anmeldung bis spätestens 15.11.2018~~

Seminarkosten: **425 €** (357,14 € zzgl. 19% MwSt.)

Anmeldefrist verlängert

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

Wir wohnen und praktizieren direkt am Strand im fernab von Straßen gelegenen Hotel Vittorio www.hotelvittorio.com. Jedes Zimmer bietet herrlichen Meerblick, Ausblick nach Capri, Sorrent, in die Berge und in das malerische Fischerdorf St. Angelo. Der Pool, die natürliche Sauna und die 40 Grad heiße Thermalgrotte sowie das Wellness-Angebot lassen kaum noch Wünsche offen. Die Zimmer sind 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.

Die **Buchung des Hotels** erfolgt über mich zu Sonder-Preisen: EZ = 63 €, DZ = 55 €, DZ zur Einzelnutzung = 80 € jeweils p.P. mit Halbpension oder hoteleigene Ferienwohnung steil bergauf über dem Hotel. Näheres erfahren Sie unter der o.g. Webseite.

Die **Anreise** sollte bis spätestens 1 Tag vor Kursbeginn 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. Es gibt einen kostenlosen Gepäckabholservice ab der Maronti-Bucht für alle. Dann ist es noch ein schöner Spaziergang von ca. 600 m am Strand entlang zum Hotel. Gemeinsames An- und Abreisen kann von den jeweiligen Gruppenteilnehmern koordiniert und organisiert werden.

Ute Philipp*Hauptstraße 94*75196 Remchingen*Tel. 07232/734936

Feldenkraislehrerin * Embodied Life™ Teacher

VR Bank Enz*IBAN: DE20 6669 2300 0010 0467 00*BIC: GENODE61WIR *St.Nr. 41021/33768

www.feldenkrais-ute-philipp.de * Ute.Philipp@feldenkrais-ute-philipp.de