



Reif für die Insel
Sehnsucht nach Me(h)er
Ferien und Erholung für die Frau

Reiseprogramm 2019

Lipari und Yoga 2. Mai 2019 – 10. Mai 2019 (9 Tage)

Reiseleitung und geführte Wanderungen: Margrit Städler

Yoga: Christina Thoma www.sternenmehr.ch

Während Margrit uns mit ihrem Wissen über die Liparischen Inseln begeistert verbindet uns das Yoga mit der einzigartigen Stimmung der Insel.

Reiseprogramm:

2. Mai Flug Basel – Catania, Transfer nach Milazzo und mit dem Tragflügelboot nach Lipari, Bezug der Unterkunft Residence del Saraceno und Nachtessen

2. Mai – 9. Mai Ferien in Lipari
08.00 – 9.45 Uhr Yoga Meditation und Atemübungen mit Christina
(Auch für Anfänger sehr gut geeignet)
Wer möchte darf natürlich auch ausschlafen!
10.00 Uhr Frühstücksbuffet

Den weiteren Ablauf der Tagesprogramme bestimmen wir in Lipari. Dies kann sein: Wanderung auf Lipari, Ausflug nach Vulcano mit Schlammbad, Besuch der Insel Stromboli mit Aufstieg zum Krater etc.

9. Mai Abends Fahrt mit der Fähre nach Neapel (Übernachtung in 2er Kabinen)

10. Mai Ankunft in Neapel, Weiterfahrt mit dem Zug nach Mailand und Zürich, Ankunft in Zürich ca. 19:00 Uhr

Frauenferien in Lipari und Alicudi 28. Mai 2019 – 7. Juni 2019 (11 Tage)

Reiseleitung Margrit Städler

Das ist wirklich die Reise mit dem gewissen ETWAS.

Für alle die Alicudi nie vergessen haben und wieder kommen wie die Schwalben im Frühling...

Für alle die als Zusatz zu den andern Inseln einfach auch Zeit für Ruhe und Erholung suchen.

Reiseprogramm

28. Mai Flug Zürich – Catania, Übernachtung im Hotel Gattopardo in Catania

29. Mai Transfer nach Milazzo und mit dem Tragflügelboot nach Lipari, Mittagessen und Bezug der Unterkunft Residence del Saraceno in Lipari

30. Mai – 3. Juni Ferien in Lipari. Die Tagesprogramme bestimmen wir in Lipari, z.B. gemütliche Wanderungen in Lipari (ca. 2 – 5 Stunden), Ausflüge zu den anderen liparischen Inseln Vulcano oder Stromboli

3. Juni Fahrt nach Alicudi, zwei Übernachtungen in Alicudi

3. Juni – 6. Juni Ferien in Alicudi

6. Juni Fahrt mit der Fähre nach Neapel (Übernachtung in 2er Kabinen)

7. Juni Ankunft in Neapel, Weiterfahrt mit dem Zug nach Mailand und Zürich, Ankunft in Zürich ca. 19:00 Uhr



Reif für die Insel
Sehnsucht nach Me(h)er
Ferien und Erholung für die Frau

Reiseprogramm 2019

Lipari und Yoga 3. Oktober 2019 – 11. Oktober 2019 (9 Tage)

Reiseleitung Margrit Städler www.reiffuerdieinsel.ch Yoga Gina Besio www.ginabesio.ch

Neben der schönen Küstenlandschaft auf Lipari, ist auch die Bergwelt sehr reizvoll. Eine ideale Umgebung um die Schönheit der Insel Lipari kennenzulernen, Dich Deiner Yoga-Praxis zu widmen und die Leichtigkeit des Seins zu geniessen. Es sind alle herzlich willkommen – Frauen und Männer mit und ohne Yogavorkenntnisse.

Reiseprogramm:

- 3. Oktober** Flug Basel-Catania, Transfer nach Milazzo und mit dem Tragflügelboot nach Lipari, Bezug der Unterkunft, Nachtessen
- 3.–11. Oktober** Yoga-Ferien in Lipari
- | | | |
|-------------|---|---|
| Tagesablauf | 7:30 – 8:15 | Meditation, Pranayama (Atemübungen) |
| | 8:30 – 9:45 | Yoga Vinyasa Flow (fliessende Asanas (Körperhaltungen)) |
| | 10:00 | Frühstücksbuffet |
| | Den weiteren Ablauf des Tagesprogrammes bestimmen wir in Lipari. | |
| | Es gibt ausgiebig Zeit zum Wandern, Baden und die Seele baumeln lassen. | |
| | 17:30 – 18.30 | Yoga |
| | 19:00 | Nachtessen |
- 11. Oktober** Abends Fahrt mit der Fähre von Lipari nach Neapel
- 12. Oktober** Ankunft in Neapel, Weiterfahrt mit dem Zug nach Mailand und Zürich

Anmeldung & Infos

Anmeldung bis Mitte März an Margrit Städler margrithstaedler@gmx.ch Für weitere Auskünfte sind Margrit und Gina sehr gern für Dich da.