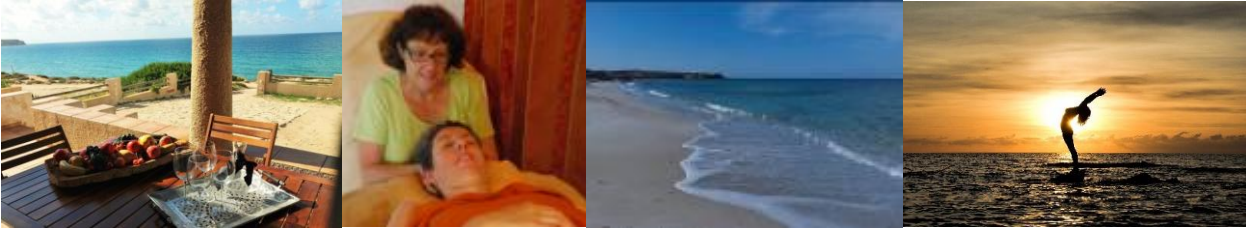


Ferienworkshop auf Sardinien

Yoga – Massage – Auftanken

1. – 5. Oktober 2018
mit Helen Lehner, Françoise Bec und Elena Martorella



Kursinhalt

Dieser Kurs richtet sich an alle Massage Praktizierenden, welche Lust haben, ihre Massagekenntnisse zu vertiefen und auch Massage zu empfangen.

In einem achtsamen und respektvollen Raum unterstützen und begleiten wir die Massierenden und ihre AustauschpartnerInnen.

Je nach Wunsch der Teilnehmenden werden verschiedene Themen wie ZB. Massage in Seitenlage oder gezieltes Dehnen aufgenommen.

Der Tag beginnt mit Yoga, geleitet von Elena. Unterrichtssprache kann Französisch, Englisch oder Deutsch sein – es wird simultan übersetzt.

Kursort, Unterkunft und Anreise

Wir wohnen in einem Haus nur wenige Meter vom Strand entfernt in San Giovanni auf der Halbinsel Sinis. Im Haus gibt es 2- und 3-Bettzimmer, 2 Badezimmer, eine grosse Küche, einen grossen Salon und eine Terrasse mit Meersicht.

Günstige Flugverbindungen gibt es von Mailand nach Cagliari und von dort mit der Bahn in 1h nach Oristano. Möglichkeit mit Taxi nach San Giovanni de Sinis zu gelangen.

Mit dem Auto: Fähre nach Porto Torres oder Olbia plus 2h Autofahrt. Mit der Bahn nach Genua, Fähre nach Porto Torres und dann 1,5 h Bahnfahrt nach Oristano.

Kursprogramm

8.00 – 9.30 Yoga
9.30 – 10.30 ausgiebiges Frühstück
10.30 – 14.00 Massage Austausch

Anschliessend freie Zeit mit der Gelegenheit für schöne Spaziergänge auf der Halbinsel Sinis, Schwimmen im Meer, Ausspannen am Strand, Sonnenuntergang geniessen, gemeinsames oder individuelles Nachtessen in kleinen, feinen Restaurants in der näheren Umgebung. Es besteht auch die Möglichkeit vor Ort zu kochen. Auf Wunsch können wir eine Fischdegustation bei einem Freund organisieren. Gerne beraten wir euch.

Kosten

690 Euros (= ca. 810 CHF)
Darin enthalten sind die Kurskosten für 5 Tage Yoga à 1,5 h und 5 Tage Massagekurs à 3,5h
Gleichzeitig sind die Unterkunft (6 Nächte, beginnend mit dem 30.9.18) und 5 Frühstücke inbegriffen.

Zu Lasten der Teilnehmer fallen die Reisekosten und die Verpflegung am Mittag und am Abend.

Für eine definitive Anmeldung bitten wir um 200 Euros (oder 250 CHF) Vorauszahlung.

Wer sind wir?

Helen Lehner – Arts of Touch® Ausbildnerin und Massage Praktizierende, unterrichtet in Frankreich Massage und hat eine Massagepraxis in Zug (Inspirata, Lomi Lomi Nui, Planetary Massage and Bodywork, Esalen)

Françoise Bec - Arts of Touch® Ausbildnerin und Massage Praktizierende, Physiotherapeutin, Fussreflexzonentherapeutin, lebt in Italien und unterrichtet in Italien und Frankreich.

Elena Martorella – Arts of Touch® Praktizierende und Hatha Yogalehrerin in Italien (Piemont und Sardinien)

Weitere Informationen und Anmeldung bei:

Helen Lehner
Waldheimstr. 3
CH- 6300 Zug

helen.lehner@inspirata.ch
Tel. +41 41 710 21 28
+41 79 379 62 17

für Einzahlungen:
CH52 0078 7001 1700 3130 1
Vermerk: Sardinien

ARTS OF TOUCH®

Art du bien-être

www.massageartsoftouch.com

INSPIRATA®

Massage, die berührt

www.inspirata.ch