

Gemeinsam regenerieren

Im Süden Ischias, ca. 1 km von St. Angelo entfernt, haben wir das kleine und entzückende Familienhotel Lumihe entdeckt, das bereits zum Frühstück und Abendessen mit Blick auf das Meer, die Küste und Capri verwöhnt.

Was uns mit Ischia am Herzen liegt: Erholung, Wärme, Menschen, Natur und nährnde Begegnungen. Gemeinschaft, Singen, Bewegung und Stille.

Bei morgendlichen Körperbewegungen von Kopf bis Fuss mit Tai Chi und Qigong Elementen beleben wir unseren Körper liebevoll. - Beim gemeinsamen Singen von Lebens- und Seelenlieder stärken wir uns an der eigenen Melodie, spüren den Wohlklang und entfalten in uns die Stille, um die eigenen Innenräume wahrzunehmen.

Wir werden in dieser Woche täglich die hauseigenen Thermenbecken besuchen, die Küste erwandern und uns mit landestypischem Essen am Abend verwöhnen lassen. Das hauseigene Wellnesscenter mit Massagen und Schönheitsbehandlungen unterstützt das persönliche, wohltuende Verwöhnprogramm.

Wer möchte, kann in unmittelbarer Nähe im Meer schwimmen oder in 2 km Entfernung in den warmen Quellen im Meer (Fulmerolen) eintauchen.

unser Programm

- tägliche Morgenmeditation
- tägliche Morgenbewegung mit Tai Chi und Qigong-Elementen
- tägliches heilsames Singen für das Leben und die Seele
- tägliche Wanderung in der Natur, an der Küste
- tägliches hauseigenes Thermenbad (28 und 31 Grad)
- Entspannungs- u. Kreativitätsangebote:
Tanz der Wave, Herzmeditation
Tiefenentspannung, cranio sakrale Entspannung

weitere optionale Aktivitäten:

- Inselrundfahrt, Marontistrand, höchste Erhebung Epomeo besteigen, botanischer Garten La Mortella, Castello, weitere Thermen kennenlernen
- Raum und Zeit für eigene Unternehmungen, Lesen, Schwimmen, im Meer baden, Sonnenbad genießen
- Massageanwendungen, beauty Anwendungen

Anreise

Flüge nach Neapel NAP bieten eurowings oder Ryan air an. Der Transfer vom Flughafen zur Fähre und zum Hotel auf Ischia kann für ca. EUR 50,- direkt im Hotel gebucht werden. Die letzte Fähre ist 21.55.

Beginn: Dienstag 24.09.2024 – 19.00 Uhr
Ende: Dienstag 01.10.2024 - 09.00 Uhr



Seminarpreis

Die Seminargebühr beträgt bis Anmeldung zum 01.03.2024 EUR 360,-
danach EUR 400,-

Preis für Unterkunft u. Verpflegung

Preis für Unterkunft mit Halbpension ab EUR 68,- € pro Person pro Tag im DZ. Bitte die Zimmer selbst im Hotel Lumihe buchen: Tel.: 0039 081907825, info@hotellumihe.it, www.hotellumihe.it

Anmeldung und Bezahlung

- durch Anzahlung von EUR 250 €

das Hotel Lumihe

Das Hotel Lumihe im Süden Ischias mit den wundervollen Ausblicken auf die Küste, die Berge, das Meer und Capri lädt ein zur Erholung und Regeneration. In den hauseigenen Thermenbecken täglich schwimmen (28 und 31 Grad), sich bei den Massagen oder beauty Anwendungen verwöhnen lassen – was braucht Frau/Mann mehr?

Das familiengeführte Hotel mit 20 Zimmern (Poolblick oder Meeresblick) verwöhnt seine Gäste mit landestypischen Speisen. Direkt vor der Tür ist die Bushaltestelle, um die Insel zu erkunden. St. Angelo liegt 1 km entfernt, die nächste Option im Meer zu schwimmen ist 500m entfernt.



Das Hotel Lumihe bietet ein atemberaubendes Panorama.

www.hotellumihe.it

Leitung

Marie-Luise Jansen: Körperbewegung
Meditation
Tiefenentspannung
Wanderungen
Reiseorganisation

Martin Herrmann: Singen für das Leben
und die Seele

Kontakt

Marie-Luise Jansen
Broicher Str. 10
51429 Bergisch Gladbach
phone: 0172 217 7800
mail: mjansen@ax-balance.de
www.ax-balance.de

Bankverbindung

Marie Luise Jansen
GLS Bank
IBAN DE72 4306 0967 4046 3229 00

GEMEINSAM IN DEN THERMEN BADEN ISCHIA - MIT ALLEN SINNEN GENIESSEN



ISCHIA
24.09. – 01.10.2024

in warmen Quellen baden, Küstenwanderungen, Strände erleben, heimisch essen, phantastische Ausblicke genießen, bewegen, erleben, sich wohlig spüren,