

# SCHILLING GOES GOZO - YOGA / WANDERN / GENUSS OKTOBER 2018



## Was für eine Reise ist das?

Konzentration auf sich selbst, üben und entspannen, sich bewegen, gemeinsam essen und sich wohl fühlen. Den Tag starten mit Yoga unter der Anleitung von Sonja Hradetzky, Yoga-Lehrerin aus Stuttgart und wandern in einer wunderschönen, ruhigen Umgebung auf der kleinen Insel Gozo / Maltesisches Archipel mit mehr als 300 Sonnenscheintagen im Jahr.

## An wen richtet sich das Angebot?

An alle, die einfach einmal einige Tage weg wollen. Weg von alltäglicher Routine und Stress mit der Bereitschaft sich Zeit für sich selbst zu nehmen und unter Anleitung intensiv Yoga zu üben. Und dabei noch eine neue Umgebung entdecken und erleben und sich rundum verwöhnen lassen wollen. Yoga-Anfänger sind genauso willkommen wie Fortgeschrittene.

## Wie ist die Woche gestaltet

Tag 1 und Tag 8 sind Anreise- bzw. Abreisetag. Die Teilnehmer werden je nach Ankunft am Flughafen Malta abgeholt und mit einem Transfer-Taxi zum Fährhafen gebracht. Mit der Fähre geht es in rd. 25 Minuten nach Gozo - dort erfolgt Weitertransport zu den Unterkünften. Je nach Ankunftszeit können die Teilnehmer am Ankunftstag erste Inselerkundungen machen. Abends treffen sich alle Teilnehmer zu einem gemeinsamen Essen.

Schwerpunkt liegt in der Woche auf den morgendlichen und abendlichen Yoga-Einheiten, jeweils 1 1/2 Stunden (insgesamt zehn Einheiten). Nach der morgendlichen Yoga-Einheit findet das gemeinsame Frühstück statt. Im Anschluss daran haben die Teilnehmer Gelegenheit, die Insel zu Fuß zu erkunden und dabei auch das herrliche Wasser an verschiedenen Stränden zu genießen. An zwei Tagen wird eine geführte Wanderung angeboten, an den anderen Tagen gibt es Informationen und Gestaltungsvorschläge für Unternehmungen auf eigene Faust. Am späten Nachmittag treffen sich die Teilnehmer zum Abend-Yoga und im Anschluß daran zum gemeinsamen Abendessen.

Auf der Insel gibt es viele Angebote wie z.B. Kayak Tour, Stand-Up-Paddling, Bootstouren oder auch Ayurveda-Massagen, die auf Wunsch in der freien Zeit organisiert werden können. Auch ein Ausflug zur Nachbarinsel Malta mit Hafenumrundfahrt am Grand Harbour und Besichtigung der Stadt Valletta - Kulturhauptstadt 2018 kann organisiert werden.

## Wann findet die Reise statt?

Die Reise findet statt vom **20. bis 27. Oktober 2018**

Die Reise findet statt, wenn sich **minimum 6 Teilnehmer** anmelden. Die maximale Anzahl an Teilnehmern liegt bei 12.

# SCHILLING GOES GOZO - YOGA / WANDERN / GENUSS OKTOBER 2018

## Was kostet die Reise und was ist im Preis enthalten?

Die Reise kostet 990 Euro pro Person bei Unterbringung im Doppelzimmer. Für die Unterbringung im Einzelzimmer liegt der Preis für die Reise bei 1.270 Euro pro Person. Im Reisepreis enthalten sind folgende Leistungen:

- **Abholung** am Flughafen Malta, **Transfer** zur Fähre, Überfahrt und Transfer zur Unterkunft auf Gozo (und retour)
- **Unterbringung** in einem Zimmer mit Bad in einem schönen, umgebauten Farmhaus mit eigenem Pool
- **Verpflegung**: Frühstück, Snack oder Picknick, Abendessen bestehend aus frischen, gesunden Zutaten und alle, nicht alkoholischen Getränke (Wasser, Tee, Cafe)
- **Zehn Yoga-Einheiten** YOGA unter Anleitung von Sonja Hradetzky
- **Fahrten** auf der Insel
- **Picknick** mit **Weinverkostung** (Weine von Gozo)

**Nicht enthalten sind die Flugkosten sowie Aktivitäten ausserhalb des Programmes.** Flüge gibt es ab Stuttgart über Frankfurt oder München nach Malta z.B. mit Lufthansa oder AirMalta ab 250 Euro, mit Ryanair ab Karlsruhe Airport nach Malta ab 140 Euro.

## Klingt gut, aber wer bietet das denn an?

Die Reise wird organisiert von **Marion Janoschka** mit ihrem Mann **Manfred** und Tochter **Nina** in **Kooperation mit Cafe Schilling, Böblingen**. Seit einigen Jahren ist die Mittelmeerinsel Gozo unsere zweite Heimat geworden, denn dort haben wir ein altes Farmhaus umgebaut und betreiben es seit einigen Jahren als Bed & Breakfast. Wir lieben diese kleine, abwechslungsreiche und noch relativ unbekanntere Insel und verbringen viel Zeit dort um zu entspannen, Neues zu erleben, zu arbeiten und einfach zu genießen.

**Sonja Hradetzky** ist Yogalehrerin und unterrichtet in Stuttgart und Sindelfingen Vinyasa Yoga. Nach dem Motto „**Jeder kann atmen, also kann jeder auch Yoga üben**“ freut sie sich auf Einsteiger und Geübte.

## Wie und wo kann man buchen?

Für weitere Informationen, Rückfragen sowie Buchungen nutzen Sie bitte folgende e-mail Adresse:

**info@janoschka-partner.com**

Kontaktperson: Marion Janoschka  
Telefon +49 160 90733415

Mehr zu Urlaub auf Gozo unter:

[www.janoschka-partner.com](http://www.janoschka-partner.com)  
[www.facebook.com/GozoHome/](https://www.facebook.com/GozoHome/)

Mehr zu Sonja Hradetzky unter:

<http://business-yoga.rocks>

See you in Gozo!