

SCHILLING GOES GOZO - YOGA / WANDERN / GENUSS MAI 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 VINYASA Yoga unter der Anleitung von Sedef Routon 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.

Wie ist die Woche gestaltet

So könnte der Plan für die Woche aussehen – das Programm dient zur Orientierung - einzelne Bestandteile können je nach Wunsch oder Bedarf verändert werden.

Tag 1

Anreise, Transfer vom Flughafen zur Fähre und zur Unterkunft in Gozo, Willkommenssnack, Einstimmung auf die Woche, erster Erkundungsspaziergang, gemeinsames Essen

Tag 2

Yoga (1 1/2 h), gemeinsames Frühstück, Wanderung auf dem Inselrundweg z.B. Xewkija-Xlendi-Kercem-Victoria , gemeinsames Abendessen

Tag 3

Yoga (1 1/2 h), gemeinsames Frühstück, Wanderung z.B. Xewkija-Mgarr-Hondoq, gemeinsames Abendessen

Tag 4

Yoga (1 1/2 h), gemeinsames Frühstück, Ausflug nach Malta, Hafenrundfahrt, Besuch von Valletta mit Gelegenheit für Besichtigungen und Empfehlungen für Lokale, Rückfahrt abends

Tag 5

Yoga (1 1/2 h), gemeinsames Frühstück, Wanderung z.B. von Nadur nach Dahlet Qorrot und weiter zur Ramla Bay, Abendessen

Tag 6

Yoga (1 1/2 h), gemeinsames Frühstück, Tag zur freien Verfügung für eigene Erkundungen (z.B. Zitadelle Victoria) oder Strand, Abendessen

Tag 7

Yoga (1 1/2 h), gemeinsames Frühstück, Wanderung z.B. von den Salzpflanzen über Ghasri nach Dwejra, gemeinsames Picknick mit Weinverkostung, als Abschluss

Tag 8

Frühstück bzw. Snack zum Mitnehmen (je nach Abflugzeit), Transfer zum Flughafen, Rückflug

Wie sieht der Tagesablauf aus?

Der Tag beginnt morgens um 7 Uhr mit einer Yoga-Einheit von 1 ½ Stunden. Im Anschluss daran findet ein gemeinsames Frühstück statt mit viel Obst und frischen, gesunden und leckeren Speisen von der Insel. Tagsüber gibt es für jeden Tag ein kleines Programm, um die Insel näher zu erkunden, kleine Wanderungen zu unternehmen oder zu baden. Natürlich steht es jedem Teilnehmer frei, sich auch einmal einen „faulen“ Tag am Strand zu gönnen. Abends gibt es ein gemeinsames Abendessen, hausgemacht aus eigener Küche bzw. in einem lokalen Restaurant. Ab 22 Uhr ist Bettruhe.

Wann findet die Reise statt?

Die Reise findet statt vom **12. bis 19. Mai 2018**

SCHILLING GOES GOZO - YOGA / WANDERN / GENUSS MAI 2018

Was kostet die Reise und was ist im Preis enthalten?

Die Reise kostet insgesamt 1.270 Euro pro Person im Einzelzimmer. Bei gemeinsam reisenden Personen oder Paaren mit Unterbringung im Doppelzimmer reduziert sich der Reisepreis auf 990,- 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)
- **Sechs Yoga-Einheiten** VINYASA YOGA unter Anleitung von **Sedef Routon**, Yoga-Lehrerin aus Böblingen
- **Fahrten** auf der Insel und Ausflug nach Malta mit Hafensrundfahrt und Besuch von Valletta

Nicht enthalten sind die Flugkosten. 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.

Die Reise findet statt, wenn sich **minimum 6 Teilnehmer** anmelden. Die maximale Anzahl an Teilnehmern liegt bei 10.

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 vermieten seit zwei Jahren Zimmer für Gäste 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.

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
www.facebook.com/GozoHome/

Mehr zu Sedef Routon

See you in Gozo!