

PILATES INTENSIV AUF GOZO - Oktober 2018

Was für eine Reise ist das?

Zeit nehmen für sich selbst, üben und entspannen, sich bewegen, verwöhnt werden, gemeinsam essen und sich wohl fühlen. Intensives Pilates Training zwei Mal am Tag mit QiGong oder auch Meditation 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 aus alltäglicher Routine und Stress. Und an alle, die bereit sind, sich einmal auf sich selbst zu konzentrieren, unter Anleitung intensiv zu üben und dabei offen sind, eine neue Umgebung zu entdecken und zu erleben.

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, Willkommenssnack, Einstimmung auf die Woche, Spaziergang zur Bucht von Mgarr-ix-Xini, gemeinsames Essen

Tag 2

1 Einheit Pilates (1 1/2 h), gemeinsames Frühstück, Wanderung z.B. Klippenweg Sannat-Xatt-Lamar-Xewkija, 1 Einheit Pilates/Meditation (1 1/2 h), Abendessen

Tag 3

1 Einheit Pilates (1 1/2 h), gemeinsames Frühstück, Wanderung z.B. Sannat-Xlendi-Xewkija, 1 Einheit Pilates/QiGong (1 1/2 h), Abendessen

Tag 4

1 Einheit Pilates (1 1/2 h), gemeinsames Frühstück, Ausflug nach Malta mit Besuch von Valetta, gemeinsames Abendessen in Valetta

Tag 5

1 Einheit Pilates (1 1/2 h), gemeinsames Frühstück, Freizeit und Zeit für eigene Unternehmungen bis zum frühen Abend, 1 Einheit Pilates/Meditation (1 1/2 h), Abendessen

Tag 6

1 Einheit Pilates (1 1/2 h), gemeinsames Frühstück, Wanderung durch die Weinberge zum Ramla Strand, 1 Einheit Pilates (1 1/2 h), Abendessen

Tag 7

1 Einheit Pilates (1 1/2 h), gemeinsames Frühstück, Wanderung von Kercem nach Dwejra, dort Abschlusspicknick im Sonnenuntergang

Tag 8

Transfer zum Flughafen, Rückflug

Wie sieht der Tagesablauf aus?

Der Tag beginnt morgens um 7 Uhr mit einer Pilates-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 Programm, um die Insel Gozo auf kleinen Wanderungen kennenzulernen und auch das Meer beim Baden zu genießen. **Gemeinsam** besuchen wir Valletta, Kulturhauptstadt 2018, auf der Hauptinsel **Malta**. Dort fahren wir mit dem Boot über den Grand Harbour und essen zusammen in einem schönen Lokal. Natürlich steht es jedem Teilnehmer frei, sich auch einmal einen „faulen“ Tag am Strand oder am hauseigenen Pool zu gönnen. Am späten Nachmittag treffen wir uns zu einer weiteren Pilates-Einheit. Danach gibt es ein gemeinsames Abendessen, abwechselnd aus eigener Küche bzw. in einem lokalen Restaurant. Ab 22 Uhr ist Bettruhe.

Wann findet die Reise statt?

Die Reise findet vom **29. September bis 7. Oktober 2018** statt.

PILATES INTENSIV AUF GOZO - Oktober 2018

Was kostet die Reise und was ist im Preis enthalten?

Die Reise kostet insgesamt 1.270,- Euro pro Person bei Unterbringung im Einzelzimmer. Bei Belegung des Zimmers mit zwei Personen (z.B. Paar oder Personen, die sich kennen) reduziert sich der Preis pro Person auf 990,- Euro. 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 (Doppelzimmer oder Einzelnutzung) in einem schönen, umgebauten Farmhaus mit Pool
- **Verpflegung**: Frühstück, Lunch, Abendessen bestehend aus frischen, gesunden Zutaten und nicht alkoholischen Getränke (Wasser, Tee, Cafe)
- **Zehn Pilates-Einheiten** à 1 1/2 Stunden unter Anleitung von **Petra Kühner**, Pilates-Trainerin aus Magstadt
- **Fahrten** auf der Insel
- **Ausflug** nach Malta mit **Restaurantbesuch in Valetta** (excl. alkoholische Getränke)

Nicht enthalten sind die Flugkosten. Flüge z.B. direkt mit Niki ab Stuttgart (voraussichtlich jeweils sonntags) oder mit Lufthansa oder AirMalta über Frankfurt, Wien oder München nach Malta kosten ab rd. 250 Euro. **Ryanair** fliegt Di und Sa ab Karlsruhe-Baden, Flüge kosten ab ca. 140 Euro.

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

Kann die Reise verlängert werden

Auf Wunsch können **weitere Tage** zur eigenen Erkundung der Insel vor oder nach der Pilates Intensiv Woche gebucht werden.

Klingt gut, aber wer bietet das denn an?

Die Reise wird organisiert von **Marion Janoschka** mit ihrem Mann **Manfred** und Tochter **Nina**. 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.

Petra Kühner ist seit mehr als vier Jahren meine Pilates-Trainerin. Sie unterrichtet **Pilates in Gruppen- und Einzeltraining** und ihr Unterricht ist für **Anfänger und Fortgeschrittene** jeder Altersstufe geeignet. Auch Pilates Neulinge sind herzlich willkommen.

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 Petra und Pilates unter:

www.pilates-petra.de

See you in Gozo!