

## ***Ferienkurs auf Sardinien 2023***

mit Ute Birk (FELDENKRAIS®) und Christine Glander-Rieker (Kundalini Yoga und Meditation)

### ***Reise 2. bis 9. Juni – Kurs 3. bis 8. Juni***

Wir - Ute und Christine - kennen uns seit Studienzeiten und arbeiten seit vielen Jahren in Ferienkursen zusammen. Nun haben wir uns in dieser besonderen Zeit ein angemessen besonderes Konzept für eine Kurs- und Ferienwoche auf Sardinien ausgedacht, das über alles Vorherige hinausgeht.

Nie war es wichtiger, die Kraft von Sonne, Wind und Meer zu tanken, die Resilienz zu stärken und Wege der Selbstheilung und Selbsterneuerung zu finden und zu gehen. Indem wir aus allem schöpfen, was wir in vielen Jahren gelernt, ausprobiert und weiterentwickelt haben, bieten wir ein rundherum inspirierendes und gleichzeitig erholsames Programm für die Seele und den Körper an.

Von Montagvormittag bis Freitagabend zwischen Frühstück und Abendessen gibt es Sessions im Kursraum und im Freien an schönen und kraftvollen Orten. Wir arbeiten mit den Methoden der Selbsterforschung durch Feldenkrais, üben zusätzlich das Meditieren und erlauben uns, uns im meditativen Raum gegenseitig zu unterstützen.

In den **Feldenkraisstunden** werden auf ruhige Art und mit sanften Bewegungen die eigenen Bewegungsmuster erforscht und andere Möglichkeiten ausgelotet. Dies bewirkt eine Verringerung von Anspannung, tiefere Atmung, bessere Aufrichtung und Bewegung mit mehr Leichtigkeit und Freiheit.

**Sat Nam Rasayan** ist eine energetische und meditative Heilarbeit aus dem Yoga. Die grundlegende Übung ist die bewusste Akzeptanz all dessen, was ist - in einem tiefen meditativen Zustand. Man nennt diesen Zustand im Yogitalk auch Shuniya und meint damit die Erfahrung eines oft als heilsam erlebten inneren Raums der Stille, in dem alles sein darf wie es ist, frei von Wertung, frei von Erwartung. Wenn wir zu zweit üben, ist die Grundlage all dessen die Bereitschaft zu Mitgefühl und Zuwendung. Diese Arbeit ist sanft, still, frei von Herausforderungen und alles in allem sehr angenehm.

**Ute Birk**, Dipl. Soz., Heilpraktikerin, lizenzierte Feldenkrais Pädagogin FVD, hat ihre Praxis in Berlin und unterrichtet seit 34 Jahren Feldenkraisgruppen.

**Christine Glander-Rieker**, Dipl. Soz., Ausbilderin für Kundalini Yoga Lehrer\*innen und systemischer Coach (Internal Family System) arbeitet in privater Praxis in Leipzig, unterrichtet seit 20 Jahren Yoga und Meditation, ist Sat Nam Rasayan Heilerin.

**An-Abreise:** Die Anreise ist zu Freitag 2.6. geplant oder einen Tag vorher, Donnerstag 1.6. Die Abreise am Freitag 9.6. Verlängerungstage davor oder danach sind möglich. Der Hotelpreis gilt jedoch nur für 7 Übernachtungen in diesem Zeitraum. An Zusatztage sind es andere Preise!

**Programm:** Von Samstagabend bis Donnerstagabend gibt es Sessions nach dem Frühstück ab 9 Uhr und ab 18 Uhr vor dem Abendessen (19.45 Uhr) im Kursraum. Zusätzlich arbeiten wir an zwei Tagen im Freien an schönen und kraftvollen Orten. An den anderen Tagen bleibt genug Zeit für Ausflüge, Besichtigungen, Wandern oder Strandbesuche. Im Kursraum stehen Matten und Decken zur Verfügung.

**Ort:** Hotel La Baja, Via Su Paris De Sa Turre, S. Caterina di Pittinuri, 09073 Cuglieri, Region Oristano, Tel. +39-0785-389149, Fax +39-0785-389003, [hotellabaja@tiscali.it](mailto:hotellabaja@tiscali.it)

**Kursgebühr:** 280 € für die Teilnahme am Kurs

**Hotel:** 4-Sterne Hotel La Baja: während der Kurslaufzeit pro Person **im EZ mit Halbpension 90 € pro Tag**, im **DZ mit Halbpension 74 € pro Tag (wie im Vorjahr, ohne Erhöhung!))**. Der Kurs beinhaltet 7 Übernachtungen in Zimmern mit Balkon/Meerblick, Bad, Telefon, Minibar, TV und Klimatisierung, Pool. Frühstücksbuffet, 4 Gang - Abendmenu im Restaurant (italienisch - sardische Küche, incl. Wasser, alle anderen Getränke bezahlt man extra). Ernährungsbesonderheiten sind eventuell möglich, in vorheriger Absprache.

**Man kann den Aufenthalt vorher oder nachher verlängern. An Tagen vor oder nach der Kurslaufzeit gelten diese Hotelpreise:**

pro Person im EZ/B&B 88 €; im DZ/B&B 56 € (wie Vorjahrespreise)

**ANMELDUNG:**

**für Kurs:**

Melde dich an bei Ute Birk, Tel. 030/217 01 02, [mail@utebirk.de](mailto:mail@utebirk.de)

oder

Christine Glander-Rieker, Tel. 0176.20 44 43 98, [glander-rieker@yogaplus-punkt.de](mailto:glander-rieker@yogaplus-punkt.de)

Mit der Anmeldung akzeptierst du die weiter unten genannten Anmeldebedingungen. Die Kursgebühr wird nach Rechnung fällig.

**für Unterkunft:**

Das Hotel kannst du auf Deutsch reservieren per Email/Fax/Telefon unter Angabe „Gruppo Ute/Christine“. Vom Hotel kommt dann eine Rückbestätigung der Buchung mit Anzahlung. Bei Verlängerung des Aufenthalts oder an den Tagen vor dem Kurs empfiehlt es sich B&B zu buchen.

**für die Anreise:**

**Bitte buche den Flug so bald wie möglich**, um einen günstigen Preis zu erhalten. Kontaktiere uns vor einer Buchung, um die Anreiseformen zu erhalten und für Unterstützung bei der Weiterreise zum Hotel. Nach Sardinien fliegt man über Cagliari, Olbia oder Alghero. Mit Auto/Fähre über Genua oder Livorno.

**Anmeldebedingungen:**

Ein Platz ist erst reserviert nach Eingang der Kursgebühr auf o.g. Konto. Bei Rücktritt bis zu 21 Tagen vor Kursbeginn erhältst du die Kursgebühr zurück. Danach werden - egal aus welchem Grund du zurücktreten musst - die vollen Kurskosten fällig, wenn kein Ersatzteilnehmer gestellt werden kann. Erkläre deinen Rücktritt schriftlich. Mit deiner Anmeldung akzeptierst du diese Rücktrittskonditionen. Die Stornierungsbedingungen des Hotels erhält man mit der Hotelbuchung. Sollte der Kurs wegen Coronaregeln oder zu geringer Teilnehmerzahl von unserer Seite aus abgesagt werden, erstatten wir die volle Kursgebühr.