



**SARDINIEN**  
**Feldenkrais - Ferienkurs mit Ute Birk**  
**an Sardinien's wilder Westküste**  
**12.10. bis 19.10.2025**

Sardinien's mittlere Westküste ist eine faszinierende weitläufige Landschaft, die von Meer, Süßwasserlagunen, Sand und Wind geprägt ist. Auf der Sinis Halbinsel findet man kilometerlange einsame Sandstrände, aber auch Klippen aus Sand- und Kalkstein, Weichtierschalensand- oder Kieselstrände, die von schneeweißen und grünen Quarzsteinchen bedeckt sind. Das Meer gehört zu den klarsten und ökologisch intaktesten Gewässern Italiens, und im September/Oktober ist noch Badesaison. In den Naturschutzparks wandert man zwischen Zwergpalmen, Mastixbüschen und Wacholder, im Landesinneren unter alten Kork- und Steineichen.

Überall auf der Insel finden sich kulturelle Schätze aus verschiedenen historischen Epochen: Nuraghen (Behausungen der Ureinwohner Sardinien's, ca. 1.800 v.Chr.), Domus de Janas, die „Feenhäuser“, und Tombe dei Giganti, die „Riesengräber“ (Grabstätten aus der Kupferzeit). Phönizische und karthagische Ruinenstädte, romanische Kirchen mit ihren typischen schwarz-weiß Fassaden sowie die Zeugnisse der langen Herrschaft der Spanier auf Sardinien.

Sardinien's Kunsthandwerk verwendet landestypische Materialien wie Schafwolle, Kork, Silber und Zwergpalmen und spiegelt den ganz eigenen wilden Charme der sardischen Kultur.

Das **Hotel La Baja liegt in Santa Caterina di Pittinuri** ca. 20 km nördlich der Stadt Oristano am Fuß der Montiferru-Berge. Auf einem Felsausläufer erbaut, modern eingerichtet und mit Aussicht auf einen atemberaubenden Küstenabschnitt von jedem Zimmer, bietet es einen idealen Ort für Entspannung und Erholung und ist ein günstiger Ausgangspunkt für Ausflüge.

Die Feldenkrais Stunden werden morgens und vor dem Abendessen in einem schönen Tagungsraum des Hotels unterrichtet. So bleibt genügend Zeit allein oder mit den Mitreisenden Besichtigungen und Exkursionen zu machen, an die vielen Strände zum Baden zu fahren oder sich bei ausgedehnten Spaziergängen am Meer zu entspannen.

Der Flug von Berlin nach Cagliari oder Olbia dauert 2 Stunden. Vor Ort können Sie ein Auto mieten oder sich in einer Fahrgemeinschaft mit anderen Reiseteilnehmern ein Auto teilen (was sich empfiehlt, um Ausflüge ins Land machen zu können). Die Anreise zum Hotel ist auch mit Bahn/Bus und Taxi möglich.

Haben Sie Reiselust bekommen? Den Sommer verlängern am Mittelmeer, in einem schönen Hotel, mit gutem Essen aus der typisch sardischen Küche, entspannender Feldenkrais Arbeit und in einer Gruppe von netten Menschen.....

Weitere Infos und Fotos unter Ferienkurse auf: [www.utebirk.de](http://www.utebirk.de)

Webseite des Hotels mit vielen Tipps:

<https://www.felixhotels.it/de/ferien-santa-caterina-di-pittinuri/>

## **Feldenkrais – Ferienkurs auf Sardinien mit Ute Birk, 12.10. bis 19.10.2025**

- Ort:** Hotel La Baja, Via Su Paris De Sa Turre, S. Caterina di Pittinuri, 09073 Cuglieri, Region Oristano, <https://www.felixhotels.it/de/ferien-santa-caterina-di-pittinuri/>
- Programm:** Der Feldenkrais Kurs beginnt am Sonntag, 12.10., von 18-19.30 h, an den anderen Tagen jeweils von 9:30-10:30 h und von 18-19.30 h, Samstag 18.10. endet er um 10.30 h. Abreise nachmittags oder Sonntag 19.10. (14 Kursstunden insgesamt). Im Kursraum gibt es Matten und Decken. Die Kursgröße beträgt 7 Teilnehmer (min.) bis 15 Teilnehmer (max.).
- Kursgebühr:** **245 €** für die Teilnahme am Feldenkrais Kurs
- Hotel:** 4-Sterne Hotel La Baja: **Einzelzimmer mit Halbpension 120 €**, das **Doppelzimmer mit Halbpension 155 € (vista torre: extra 20 €)**. Dieser Preis gilt für die Übernachtungen in Zimmern mit Balkon, 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. Im Bed&Breakfast sind die Preise 95 EZ / 115 € für das DZ. Mitreisende ohne Kursteilnahme sind möglich.

### **ANMELDUNG:**

- für Kurs** Melden Sie sich schriftlich an bei Ute Birk, Mansteinstr. 13, 10783 Berlin, Tel. 030/217 01 02, Email [mail@utebirk.de](mailto:mail@utebirk.de). Ein Platz ist reserviert mit Eingang der Kursgebühr auf das Konto Ute Birk bei der Postbank Berlin, IBAN DE26 1001 0010 0023 1211 01, BIC PBNKDEFF. Mit der Anmeldung akzeptieren Sie die weiter unten genannten Anmeldebedingungen.

### **für Unterkunft:**

Das Hotel können Sie (auf Deutsch oder Englisch) reservieren per Email [booking@felixhotels.it](mailto:booking@felixhotels.it) oder direkt auf der Hotelwebseite. Bitte unbedingt unter Angabe „Gruppo Ute Birk“. Vom Hotel kommt dann eine Rückbestätigung der Buchung mit Anzahlung (30% bei Buchung, 40% 60 Tage vor Ankunft, 30% 15 Tage vor Ankunft). Ich unterstütze Sie gerne bei der Buchung und bin bei Fragen oder Unklarheiten behilflich. Es empfiehlt sich für die Tage vor oder nach dem Kurs nur Bed&Breakfast zu buchen. Rücktrittsbedingungen Hotel: bis 60 Tage vorher 30%, 59-15 Tage vorher 70%, ab 14 Tage vorher 100%.

### **für die Anreise:**

**Bitte buchen Sie Ihren Flug so bald wie möglich**, um einen günstigen Preis zu erhalten. Kontaktieren Sie mich vor einer Buchung, um die Reiseinformationen zu erhalten und für Unterstützung bei der Weiterreise zum Hotel (mit Bus/Bahn, Taxi oder Automiete). 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 erhalten Sie die Kursgebühr zurück. Danach werden - egal aus welchem Grund Sie zurücktreten müssen - die vollen Kurskosten fällig, wenn kein Ersatzteilnehmer gestellt werden kann. Erklären Sie Ihren Rücktritt schriftlich. Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie diese Rücktrittskonditionen. Eventuell ist es gut, eine Versicherung abzuschließen: z.B. von <https://www.hmr.de/spezialversicherung/seminarversicherung>

- Ute Birk** Sozialwissenschaftlerin und Heilpraktikerin, zertifizierte FELDENKRAIS Lehrerin® FVD seit 1989, lebt und praktiziert in Berlin in eigener Praxis, spricht Italienisch und bereist die Gegend seit 1984. Die Feldenkrais Reisen nach Sardinien gibt es seit 2006.