

Rolf Movement® auf Ischia



Sich selbst intensiv wahrnehmen, alle Sinne spielen zu lassen, hilft ein entspanntes, dynamisches Aufrechtsein zu finden.

Die besondere Stimmung auf der Vulkaninsel mit den heißen Thermalquellen und Fumerolen ist wunderbar zum Eintauchen in eine tiefere Begegnung mit sich und der Welt. Die [Villa Lina](#) ein besonderer Platz lässt uns die Tage verbunden mit der Natur in Retreat Atmosphäre verbringen.

Die **Rolf-Bewegungspädagogik** bietet eine systematische Anleitung, eigene Bewegungsmuster zu erkennen und zu transformieren. Kombiniert mit den spielerischen Elementen aus Bodybliss®, eingebettet in das aktuelle Naturschauspiel von Wind, Sonne, Meer, der farbenfrohen Landschaft und ihren Düften werden Lebensfreude und Wohlbefinden gestärkt.

Die Kraft der Vorstellung hilft die eigenen wässrigen Qualitäten der myofaszialen Gewebe zu erspüren.

Sanfte Dehnungs- und Kräftigungsübungen bringen einen schmerzenden Rücken, steife Beine und verspannte Schultern oder Kiefer, Fehl- oder Überbelastungen wieder in den Fluss.

Die Verbindung zum Herzen und die Liebe zu den Menschen wird gestärkt. Die Wissensvermittlung von einer lebendigen Körperbaulehre ist unterstützend auf dem Weg ein tiefes, liebevolles Gespür für sich zu entwickeln.

Termin:

Anreise: Samstag, 6.6. - Abreise: Samstag 12.6., Mittwoch frei, Begleitpersonen sind willkommen
Workshop: So, Mo Di, Do, Fr jeweils 9.00 – 12.00, 15.00 – 18.00

Seminargebühr: € 360,00 Frühbucher bis 31.12.2020 € 300,00

Kosten für die Unterkunft: Halbpension im Doppelzimmer € 490,00, plus ortsüblicher Kurtaxe

Unterkunft und Bewegungsraum: fernab von Straßen mit einem 3 ha großen Garten für uns zum Genießen und sein, direkt überm Meer auf einen Felsen. Zwei Bewegungsräume stehen uns zur Verfügung, eine schattige Terrasse mit Blick aufs Meer. Die Zimmer sind in kleinen Häuschen verteilt über den Garten, alle Zimmer verfügen über Dusche/WC, Balkon oder Terrasse mit wunderbarem Blick über das Meer. Die Meerwasserpools und Thermalbeckens sind ebenfalls inbegriffen. Zentral ist das Haus zum Essen indem exklusiv für uns das Frühstücksbrunch und ein 4-gängiges Abendessen aus der regionalen Küche in vorwiegend Bioqualität zubereitet wird. Mittags gibt es auf Wunsch kleine Gerichte.

Anreise: z.B. Busreisen, die viele Zustiege in Deutschland, Österreich, Südtirol anbieten. Christophorus Bus, Züge oder Flüge nach Neapel, Fähre oder Schnellboot auf Ischia, Öffis oder Taxi zur Villa Lina

Information: ruth.froempter@aon.at oder Telefon 0664 5764848