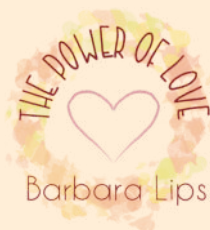


Wohlfühlwoche auf Korfu mit Barbara Lips



Eine Auszeit für dich!



Alles was du wissen möchtest über die

Wohlfühlwoche auf Korfu

"Das Schöne am Reisen ist, dass du nie so zurückkommst, wie du gegangen bist."

Dieses Angebot richtet sich an Menschen die...

- sich Entspannung und Ruhe wünschen
- ihren Alltag zurücklassen und sich erholen möchten
- nach neuen Inspiration suchen
- sich eine Neuorientierung wünschen
- in einer herausfordernden Lebenssituation sind und Klarheit haben wollen
- sich gerne mit gleichgesinnten austauschen

In der Wohlfühlwoche geht es um dich. Gönn dir diese Auszeit, um dich zu spüren, bei dir anzukommen und in die Ruhe zu finden. Du darfst dir dein persönliches Wohlfühl zurückholen und vertiefen.

Mit einem von mir sanft gestalteten Programm, findest du in deine Freude, Leichtigkeit & Liebe zurück.

Lebe dein LEBEN - denn das Leben ist wertvoll!



So läuft die Woche ab

Das Programm

Wohlfühlen steht in dieser Woche an erster Stelle! Wir werden es uns gut gehen lassen. Mit viel Liebe habe ich ein sanftes Programm zusammengestellt und führe dich durch die Woche. Aktivität und Entspannung wechseln sich ab, sowohl im Yoga als auch während der ganzen Woche. Der Schwerpunkt dieser Woche liegt darin, deinen Körper und deinen Geist zur Ruhe zu bringen. Daher sind die Yogalektionen gut für Anfänger geeignet. Zusätzlich erhältst du ein Skript, in diesem du dir unter meiner Anleitung während der Woche ein paar Notizen machst.

Was dich erwartet:

- Sanftes Yoga & Entspannungsübungen
- Meditationen & Wohlfühlsessions
- Inspirationen über diversen Lebensthemen
- Ein Leitfaden der dich persönlich durch die Woche führt
- Achtsamkeitsübungen
- Freude & Spass

Ablauf:

Die Woche startet mit einem kurzen Welcome am Samstag und einem Spaziergang mit Nachtessen.

Von Sonntag bis Freitag treffen wir uns jeweils morgens für 2h und am späten Nachmittag für ca. 1 ½h im Yogaraum. 2x ist Nachmittags einen kleinen Ausflug geplant, welchen wir zu Fuss erkunden werden.

Optional nehmen wir das Abendessen gemeinsam in unterschiedlichen, sehr leckeren Restaurants ein. Dazwischen ist genügend Zeit, die Umgebung, die Shops und das Meer zu genießen.

Programm:

5-6 Yoga- + Entspannungseinheiten / Woche

4-5 Meditationen / Woche

4-5 Einheiten Inspiration + Leitfaden

1-2 kleinere Ausflüge / Woche

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 bis 10 Personen beschränkt.



Die Unterkunft

Die Apartments

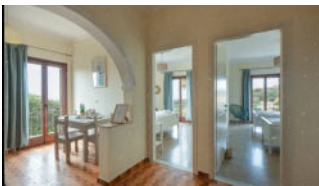
Die Apartments und der dazugehörige Yoga Raum befindet sich leicht erhöht in Arillas. Direkt angrenzend an die Apartments, umgibt uns ein 1000m2 grosser Garten mit vielen Blumen, Avocados, Zitronen und Zypressen. Ein kleines Paradies, das zum Verweilen einlädt. In ca. 7 Minuten bist du zu Fuss am Strand und im Zentrum von Arillas. Dort gibt es einige großartige Restaurants und Shopping Möglichkeiten. In ca. 13 Minuten bist du am Strand von Stefanos, welcher ebenfalls sehr schön ist.

Du schläfst in einem sehr schönen Apartment in einem Einzelzimmer. Jedes Apartment verfügt über 2 Einzelzimmer, 1 Badezimmer und 1 kleine Küche. Alle sind zweckgemäss eingerichtet und verfügen über einen griechischen guten Standard. Jedes Schlafzimmer verfügt über einen grosszügigen Balkon mit Meersicht.

Ausstattung Apartment:

Küche mit Kühlschrank – 2 Kochplatten – Wasserkocher – Bialetti Kaffeekocher – Toaster – Dusche – WLAN – Haartrockner – Klimaanlage - Handtücher

In der Nähe gibt es einen kleinen Shop, in dem man alles Nötige kaufen kann. Das Morgenessen kannst du somit bequem in deinem Apartment oder in einem kleinen Restaurant in der Umgebung einnehmen. Für das Abendessen werde ich jeweils Tische in diversen Restaurants für uns reservieren und wer möchte, kommt mit.



Preise

Seminarpreise:

Die Preise für das Seminar entnimmst du meiner Homepage.

Im Seminarpreis ist der Transfer auf Korfu enthalten.

Du erhältst von mir eine Rechnung mit einer Anzahlung + Restzahlung

Preise Unterkunft:

Einzelzimmer im Apartment für 2 Personen

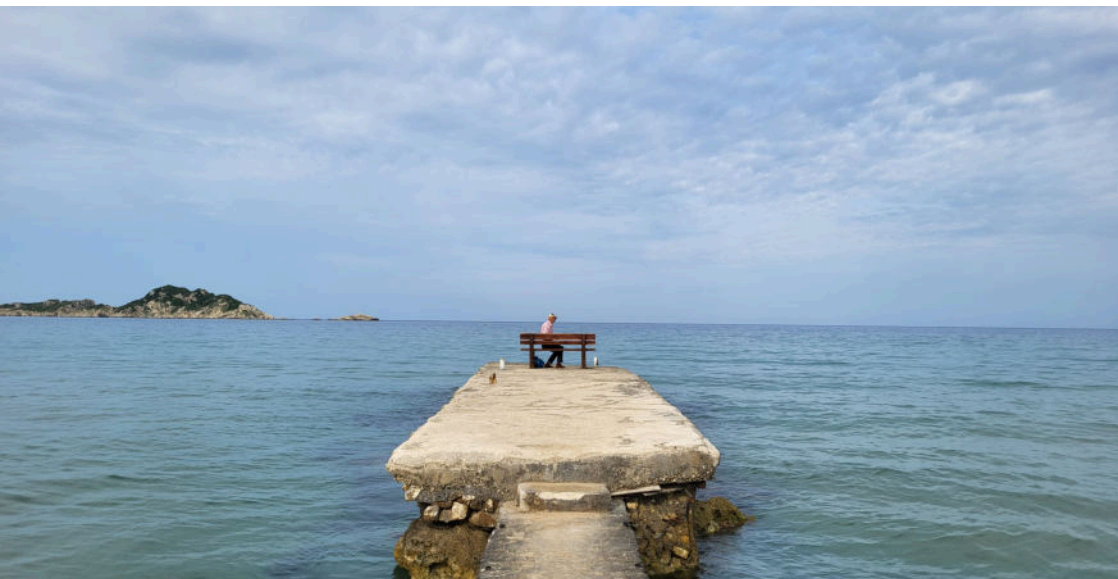
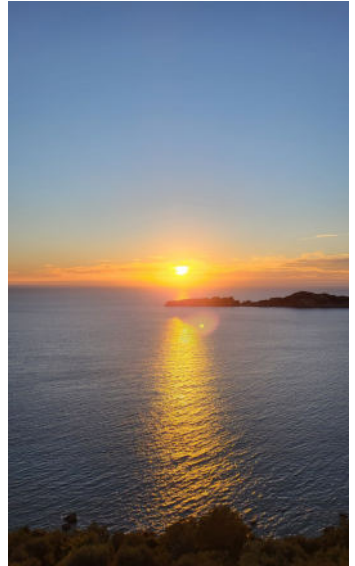
- Frühling Euro 231.- / Person + Woche
- Herbst Euro 251.- / Person + Woche

Exkl. Kurtaxe 1.- Euro / Tag

Du bezahlst die Unterkunft vor Ort.

Preise Flug:

Du buchst den Flug selbst und es gilt, je früher desto günstiger.



Mit dem Flugzeug, Auto oder Bahn

Die Anreise

Flugzeug

Jeder bucht seinen Flug selbst und je früher du das machst, desto günstiger wird es. Von Zürich gibt es einen Direktflug nach Kerkyra LX8320 / LX8321

Für diesen Flug, habe ich ab dem Flughafen Korfu einen Shuttlebus organisiert, welcher euch bequem in ca. 45 - 60 Minuten vor euer Apartment in Arillas bringt. Vor Ort werde ich dich herzlich empfangen und dich mit der Umgebung vertraut machen.

Bei der Abreise steigst du ebenfalls ganz bequem direkt vor deinem Apartment in den Shuttlebus und genießt bei der Rückfahrt zum Flughafen nochmals die Aussicht und das Land.

Falls du früher an- oder abreisen möchtest, gibt es zusätzlich Montags und Mittwochs Direktflüge. Für diese Option bist du selber für den Transfer und das Apartment verantwortlich.

Auto & Bahn

Natürlich gibt es auch die Möglichkeit mit dem Auto anzureisen. Ich empfehle über Italien zu fahren und dir frühzeitig die Fähre zu buchen.

Auch eine Anreise mit der Bahn ist möglich. Bei dieser Variante gelangst du über das Festland von Griechenland via Fähre auf die Insel.

Beachte, dass diese zwei Varianten, einiges mehr an Zeit in Anspruch nehmen.



Infos

Korfu, ist die Insel vor der griechischen Nordwestküste im Ionischen Meer. Die schönsten Strände der Insel befinden sich an der Nord- / Westküste. An dieser Küste befindet sich der kleine Ort Arillas, welcher mich vom ersten Moment an verzaubert hat. Die Insel wird sehr geschätzt wegen der Gastfreundschaft, den schönen Sandstränden, die tolle Landschaft und wunderschöne kleine Orte.

In den gastfreundlichen Tavernen gibt es traditionelle Gerichte und natürlich griechischen Wein. Die Lage ist traumhaft und man genießt hier die wundervollen Sonnenuntergänge und das türkisblaue Meer.

Auch für Freunde der pflanzlichen Kost ist gesorgt. Viele Gastwirte sind mit vegetarischen und veganen Ernährungsgewohnheiten vertraut.

Am Strand können Sonnenschirme und Sonnenliegen, gegen eine kleine Gebühr gemietet werden. Der Ort verfügt über eine gute Versorgung mit Läden und Supermärkten.

Die Temperaturen im Mai/Juni betragen 24°-28° und im Herbst zwischen 23°- 26°: In der Nacht kann es auf ca. 14° abkühlen. Das Meerwasser ist im Herbst noch angenehm warm und zum Schwimmen geeignet. Im Frühling kann es sein, dass es etwas kühler ist. Die Blütenpracht im Mai ist besonders reiz- und prachtvoll. Da die Insel Korfu sehr grün ist, kann es sein, dass es im Herbst ein paar Regentropfen geben kann. Normalerweise regnet es aber nicht länger als ein paar wenige Stunden.

Über die aktuelle Wetterlage werde ich dich kurz vor Abflug nochmals informieren.



Sei dabei

Anmeldung

Inhalt

Die Kosten für das Programm entnimmst du auf der Homepage.

Folgende Leistungen sind darin enthalten:

- Programmleitung
- 5-6 Yoga- + Entspannungseinheiten / Woche
- 4-5 Meditationen / Woche
- 5-6 Einheiten Inspiration + Leitfaden
- 1-2 kleinere Ausflüge / Woche
- Skript
- Organisation Transfer vom Flughafen nach Arillas und retour (gilt nur für den Direktflug aus der Schweiz)
- Trinkwasser für die Apartments

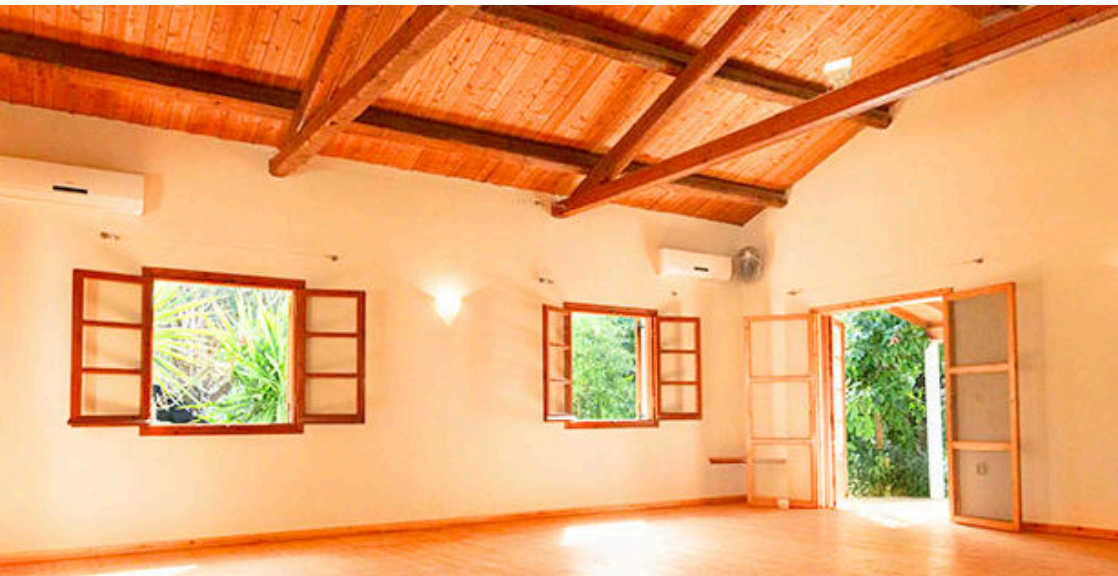
Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über die Buchungsseite auf der Homepage, fülle alle Angaben aus und wähle das gewünschte Datum.

Du erhältst innerhalb von 24h eine Rechnung und das Anmeldeformular, welches du mir bitte ausgefüllt retournierst.

Danach ist dein Platz fix reserviert und du kannst deinen Flug buchen. Wichtig, bitte buche den Flug erst, wenn du sicher bist, dass noch freie Plätze verfügbar sind.

Die Plätze werden nach Eingang der Anmeldung vergeben.



Packliste

Generell gilt das "Schichtenprinzip". Es ist tagsüber warm/heiss und wird gegen den Abend kühler werden. Die Restaurants sind zum Teil draussen oder halbdraussen.

Packe auf jeden Fall die Badehose ein! Ein Sprung ins Wasser lohnt sich immer. Da wir einiges zu Fuss unternehmen werden, nimm bitte bequeme geschlossene Schuhe mit. Turnschuhe oder Trekkingschuhe reichen aus. Sinnvoll ist es ein kleiner Rucksack oder eine Umhängetasche für den Strand und die Ausflüge dabei zu haben. Indoor sind die Böden in Griechenland eher kalt. Socken oder Finken sind von Vorteil.

Ich packe in meinen Koffer...

Jacke – ev. leichte Regenjacke – geschlossene Schuhe für die Ausflüge – Rucksack/Tasche - Yogamatte - Badetuch für den Strand und alle deine persönlichen Sachen.

Badezimmer

Handtücher und Haar Föhns sind in den Apartments vorhanden.

Yoga

Ich empfehle die deine eigene Yogamatte mitzunehmen. Die Matten vor Ort sind nicht rutschfest und nicht optimal. Falls du eine Yogamatte von mir beziehen möchtest, muss diese in der Schweiz abgeholt und wieder zurückgebracht werden. Decken, Blöcke und Sitzkissen sind vorhanden.

Geld

Das Apartment wird in Bar vor Ort bezahlt. In den Restaurants wird oft bar bezahlt und ist teilweise auch mit Karte möglich.

In den Shops kann man fast überall mit der Karte bezahlen.

Nimm genügend Bargeld mit, der Bankomat vor Ort wirft je nach Laune nicht immer Geld aus!



Das sagen die Teilnehmer / innen

Erfahrungen

Tonia Gray

2 Rezensionen



★★★★★ vor einem Jahr

Ich besuche seit mehreren Jahren Barbaras Yoga Kurse, Massagen und seit kurzem die Craniotherapie. Alles macht Barbara mit grossem Engagement, Wissen und Freude. An einem Yoga Weekend und einer Wohlfühlwoche auf Korfu nahm ich ebenfalls teil. Es war eine unbeschreiblich schöne, spannende und erholsame Zeit. Danke dir herzlich Barbara!

★★★★★ Vor 2 Wochen **NEU**

Nach der Wohlfühlwoche mit Barbara auf Korfu bin ich genährt in Körper und Geist nach Hause zurück gekehrt. Nebst den morgendlichen Yoga-Stunden und den Gedanken zu verschiedensten Lebensthemen blieb genug Zeit, den Strand und die schöne Umgebung zu geniessen. Abgerundet wurden die Tage durch tolle Spaziergänge, malerische Sonnenuntergänge und wunderbares, griechisches Essen in guter Gesellschaft. Ich kann diese Woche uneingeschränkt empfehlen!

★★★★★ vor 7 Monaten

Die Wohlfühlwoche auf Korfu war einfach wunderschön. Alles top organisiert! Abholservice am Flughafen, sehr schönes und grosses Apartment mit Meersicht, Essen in Restaurants begleitet vom Sonnenuntergang. Ein Woche wohlfühlen, Abschalten vom Alltag und einfach vertrauen. Danke vielmals Barbara.

Yves Schmid

6 Rezensionen · 4 Fotos



★★★★★ vor einem Jahr

Ich hab mich selten so gut gefühlt wie bei der Wohlfühlwoche mit Barbara in Korfu. Jedem zu empfehlen der eine Auszeit vom Alltagsstress sucht. Auch für Männer zu empfehlen. Würde immer wieder gehen. Weiter so Barbara 🍷

