

Ischia

Entspannungs- und Regenerationswochen mit Aqua-Relax, Shiatsu und Ayurveda

Lassen sie sich verwöhnen in der Wärme des Südens und erleben Sie die natürliche Heilkraft des Thermalwassers auf Ischia Diese Woche ist geeignet als Erholungswoche zur Steigerung des Wohlbefindens oder ganz gezielt als Regenerationswoche für Menschen mit chronischen Schmerzen oder Schmerzen, die positiv auf Wärme ansprechen. Ischia ist dafür ein wunderbarer Ort. Das Klima ist mediterran und die Insel ist reich an Thermalquellen.



Ihr Hotel

Das Hotel liegt wunderschön gelegen als einziges Haus auf einer Halbinsel direkt über der Steilküste im Süden der Insel. Genau 200 Treppentritte trennen sie von einem Bad im Meer, das dank des aufsteigenden Thermalwassers in diesem Gebiet auch im Winter noch schön warm ist. Die Gästezahl wird bewusst klein und übersichtlich gehalten, die Atmosphäre ist ruhig und soll Erholung ermöglichen. Ein „Balkonpool“, ein Tunnelpool, ein Whirlpool und eine Natursauna stehen ihnen zur Verfügung. Die Zimmer sind hübsch und rund um die Halbinsel angeordnet. Alle Zimmer haben eine kleine Terrasse im Grünen. Service und Küche sind vorzüglich. Gekocht wird hauptsächlich mit Produkten aus den eigenen Gärten. Im Preis inbegriffen ist Halbpension.

Das Hotel hat im Vergleich zur Schweiz gut 4-Stern-Qualität.

Umgebung/Fortbewegung

Die nächstliegende Ortschaft Panza ist in 30 Minuten Fussweg zu erreichen. Von dort aus gibt es Busverbindungen rund um die Insel. In unmittelbarer Nähe des Hotels liegen die Bucht von Sorgeto, die Poseidongärten sowie der Touristenort Sant Angelo Ein ideales Fortbewegungsmittel auf der Insel ist der Scooter, ein 2plätziges Motorrad, welches für ca.EUR 25.-/Tag gemietet werden kann. Oder Sie lassen sich vom Hoteltaxi chauffieren.

Unsere Erfahrung:

Das Hotel selber ist ein Ort zum Bleiben. Die Lage und die Stimmung sind so phänomenal, dass wir über mehrere Tage hinweg unsern Scooter stehengelassen haben und zufrieden waren damit, uns in der unmittelbaren Umgebung des Hotels aufzuhalten.

Entspannen + Regenerieren

Das Thermalwasser

Das Thermalwasser auf Ischia ist angereichert mit natürlichen Mineralstoffen und Radon und hat eine wohltuende, entspannende Wirkung auf den Körper. Gifte und Schlacken werden ausgeschieden, Wirbelsäulen- und Gelenksbeschwerden wirksam gelindert.

Weitere Infos? www.aqua-relax.org

Therapie und Methoden

Sie werden therapeutisch begleitet von Schweizer Therapeuten mit Ausbildungen im Bereich der Komplementärmedizin und erhalten jeden Tag eine Anwendung von Aqua-Relax, Shiatsu oder Ayurveda. Diese Methoden unterstützen die Selbstheilungskraft ihres Körpers und ermöglichen eine tiefe Entspannung.

Aqua-Relax

ist eine Therapieform im warmen Wasser, die auf Wassershiatsu basiert. Der Körper wird getragen vom Wasser und den Armen des Therapeuten. Sanfte Bewegungen im Rhythmus des Atems ermöglichen dem Körper ein stückweises Loslassen und Entspannen. Dehnungen von Wirbelsäule und Nacken sind wohltuend und lösen Spannungen.

Shiatsu

arbeitet mit den Energiebahnen im Körper. Ueber Dehnungen und Rotationen wird der Energiefluss angeregt und die Beweglichkeit des Körpers unterstützt. Mittels gezielter Arbeit an einzelnen Körperstellen und mit dem Einsatz von Akupressurpunkten können schmerzhafte Blockaden gelöst werden.

Ayurveda

ist eine ganzheitliche Gesundheitslehre aus Indien. Ein Teilbereich davon sind verschiedene Oelmassagen und Spezialitäten aus Kerala. Die Originalöle aus Indien sind medizinisch und mit den Ölen hier in Europa nicht zu vergleichen. Sie wirken nachhaltig und tief und hinterlassen eine wohlige Wärme im Körper. Eine willkommene Wohltat für jemanden, der fremdartige Gerüche mag.

Leitung und Therapie

Susanne Bächler und Paul Müller organisieren die Woche und betreuen Sie therapeutisch. Sie sind ausgebildet in den Bereichen Wassershiatsu/Shiatsu/Ayurveda und arbeiten schwerpunktmässig im Bereich Schmerz- und Traumatherapie. Beide lieben den Süden und die Wärme und sie möchten Ihnen mit dieser Woche Gelegenheit geben, sich in der Umgebung von südlicher Lebensqualität Erholung zu schenken.

Im Preis enthalten

7 Uebernachtungen im Doppelzimmer mit Meersicht/Dusche/WC
Halbpension
5 Anwendungen von AquaRelax/Shiatsu/Ayurveda à 60 Minuten
Therapeutische Betreuung
Transfer Neapel- Ischia retour (EUR 84.-)

Package all inclusive

Euro 1220.-

zusätzlich Flug inkl. Retour ab
EUR 150.--

Preisreduktion Zimmer ohne Meersicht

EUR 56.—

Preisreduktion ohne Transfers Napoli-Ischia

EUR 84.—

Aufpreis Einzelzimmer

EUR 308.—

Aufpreis zusätzliche Anwendungen

EUR 70.-/ Stunde

Teilnehmerzahl

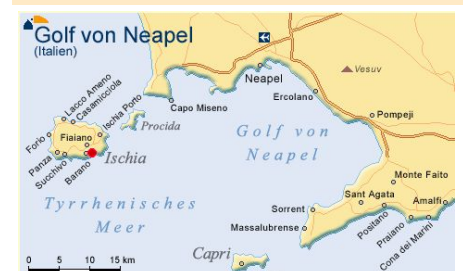
8- max 10 pro Woche

nächstes Datum

10.-17. Oktober 07 (Mittwoch-Mittwoch)

Der besondere Tipp

Genießen Sie eine Woche Auszeit, den weiten Blick über das Meer, die Ruhe und Stille. Es erwarten Sie Entspannung und Wohlbefinden, feines Essen sowie viel freie Zeit zum Sein oder zum Erkunden der Insel.



Ischia ist ein Ort zum Liebgewinnen!

Tel. 062 873 51 26