

Urlaub im schönen Trentino mit verschiedenen Angeboten zur Regeneration und Erholung

**In Cares einem kleinen Ort in der Nähe von Comano Terme
in der „Villa Cares - Pension mit Tischtennis“
www.villa-cares.com**

Die Idee zu dieser Reise und zum Aufenthalt:

Urlaub und Erholung sind sehr wichtig als Ausgleich zu den verschiedenen Anforderungen im Alltag. Zudem kommt man mal aus seinen Gewohnheiten heraus und erfährt sich selbst neu. Die Angebote sollen dazu dienen, dass der Einzelne mit allen Sinnen die Umgebung wahrnimmt und mit neuen Eindrücken und Gedanken angeregt wird. Er kann aufgrund seines Interesses und seiner Anteilnahme dann sogar regenerieren. Es werden auch Ideen angeboten, die dazu inspirieren sollen, diese selber mal in einen Urlaub zu integrieren.



Das Haus

Termin für die Angebote:

Dienstag, den 08.10.-10.10.2024, jeweils volle Tage

Kosten:

Angebote: 100€ mit Eintritt und Führung.

Übernachtung: 35€ pro Nacht mit vegetarischem, vollwertigen Frühstück.

Die An- und Abreise ist individuell und unabhängig von den Angeboten.

Bitte bei der Anmeldung die Übernachtungswünsche angeben.

Es können Fahrgemeinschaften gebildet werden. Dafür bei mir melden.

Ausrüstung:

Regenfeste Kleidung, feste Schuhe, Badekleidung, evtl. Badeschuhe.

Anzahl Teilnehmer:

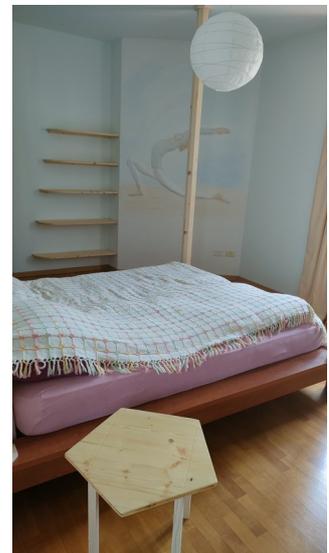
1-5

Programmgestaltung

Dienstag, den 8.10.2024

Führung im Haus.

Kennenlernen der Umgebung.



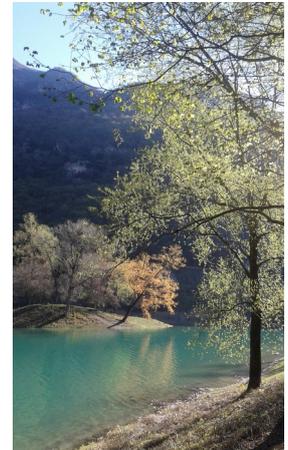
Ein Zimmer



Spaziergang nach Ponte Arche (ca. 20 Minuten zu Fuß).
Dort können die Termen besucht werden.
Nachmittags Fahrt nach Fiave (ca. 15 Minuten) mit einer kleinen Rundwanderung um die Pfahlbauten (Palafitte).
Kleine Yoga-Einheit im Freien und Betrachtungsübungen.
Abendessen in einer Pizzeria in der Nähe.

Mittwoch, den 9.10.2024

Ausflug zum Tennosee (ca. 15 Minuten mit dem Auto)
Kleine Wanderung um den See begleitend mit einer Betrachtungsübung zum Wasser und der Umgebung. Entweder Picknick am See oder Essen im Lokal.
Anschließend Führung in einem besonderen umgebauten alten Palazzo (www.casa-della-bellezza-trentino.it) nach den Ideen der Baukunst von Heinz Grill, mit einer anschließenden Yoga-Einheit und Abendessen (dieses ist im Preis inbegriffen).



Der Tenno-See

Donnerstag, den 10.10.2024

Ausflug nach Arco mit einer interessanten mentalen Aufgabe.
Mittagessen in einem Lokal oder auf der kleinen Piazza.
Besprechung der Aufgabe.
Weiterfahrt nach Riva del Garda und Spaziergang am Gardasee.
Der Abend ist zur freien Gestaltung.

Freitag, den 11.10.2024

Reflektion beim gemeinsamen Frühstück
Abreise oder eigenständige weitere Urlaubsgestaltung.

Alternativ: Ausflug nach Molveno, Auffahrt mit der Gondel zur Panoramaterrasse im Herzen des Adamello-Brenta Naturparks. Weitere Bergwege sind dort möglich.

Änderungen vorbehalten

Im Haus kann die Sauna, das Tauchbecken und der Tischtennisraum genutzt werden.
In Italien trägt man im Saunabereich Schwimmkleidung.

