



## **SARDINIEN**

### **Feldenkrais - Ferienkurs mit Ute Birk**

### **an Sardinien's wilder Westküste**

### **1. bis 7. Oktober 2012**

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 Oktober ist oft 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 Feldenkraisstunden werden morgens und vor dem Abendessen in einem schönen Tagungsraum des Hotels unterrichtet. So bleibt genügend Zeit alleine 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? Tage in der Sonne und am Mittelmeer, in einem schönen Hotel, mit gutem Essen aus der typisch sardischen Küche, entspannender Feldenkrais Arbeit und in einer Gruppe von netten Menschen.....

Wenn Sie sich Informationen und Fotos von der Gegend ansehen wollen, dann besuchen Sie folgende links im Internet:

[www.hotellabaja.it](http://www.hotellabaja.it)

[www.oristanoedintorni.it](http://www.oristanoedintorni.it)

[www.oristanoturismo.it](http://www.oristanoturismo.it)

[www.ciaosardinia.de](http://www.ciaosardinia.de)

## Feldenkrais – Ferienkurs auf Sardinien mit Ute Birk, 1. bis 7. Oktober 2012

- Zeit:** Anreise spätestens Montag 1.10.12 (vormittags), Abreise ab Sonntag 7.10.12 (morgens)
- Ort:** Hotel La Baja, Via Scirocco, 20, Cuglieri, Loc. S. Caterina di Pittinuri, Region Oristano, Tel. +39-0785-389149, Fax +39-0785-389003, [hotellabaja@tiscali.it](mailto:hotellabaja@tiscali.it)
- Programm:** Der Feldenkrais Kurs findet statt am Anreisetag von 18-20 h, an den anderen Tagen jeweils von 9-10 h und von 18.30-20 h (14 Std. insgesamt). Der Raum wird bei Bedarf geheizt. Die Kursgröße beträgt 7 Teilnehmer (min.) bis 17 Teilnehmer (max.).

**Mitreisende, die nicht am Kurs teilnehmen sind willkommen, für sie gelten die gleichen Hotelkosten und Bedingungen.**

**Kursgebühr:** 200 € für die Teilnahme am Feldenkrais Kurs

**Hotel:** 4-Sterne Hotel La Baja: pro Person im **EZ/HP 384 €** (64 € pro Tag), im **DZ/HP 348 €** (58 € pro Tag).  
Enthalten: 6 Übernachtungen in Zimmern mit Balkon/Meerblick, Bad, Telefon, Minibar, TV und Klimatisierung, Pool. Frühstücksbuffet, 3 Gang - Abendmenu im Restaurant (italienisch - sardische Küche, incl. ½ l Wasser, alle anderen Getränke bezahlen Sie extra).  
Das Restaurant des Hotels ist mittags geschlossen, Sie können jedoch täglich ein Lunchpaket ordern zum Preis von 6 € (incl. Wasser) pro Person oder sich selbst verpflegen.

### ANMELDUNG:

**für Kurs** Melden Sie sich schriftlich an bei Ute Birk, Mansteinstr. 13, 10783 Berlin Tel. 030/217 01 02, Email [ute.birk@gmx.de](mailto:ute.birk@gmx.de). Ein Platz ist reserviert mit Eingang der Kursgebühr auf das Konto Ute Birk, Kto.Nr. 23121101, BLZ 100 100 10, Postbank Berlin. Mit der Anmeldung akzeptieren Sie die u.g. Anmeldebedingungen.

### für Unterkunft:

Das Hotel können Sie reservieren per Email/Fax/Telefon unter Angabe „Gruppo Feldenkrais Ute Birk“. Sie erhalten dann einen Buchungszettel, den Sie mit mir rücksprechen können vor der Bestätigung. Ich unterstütze Sie gerne dabei und bin bei Fragen oder Unklarheiten behilflich. **Verlängerungstage** vorher/nachher sind möglich: Kosten pro Tag im EZ: HP 64 €, B&B 47 €, im DZ: HP p.P. 58 €, B&B p.P. 39 €

### für die Anreise:

**Bitte buchen Sie Ihren Flug so bald wie möglich**, um einen günstigen Preis zu erhalten. Ich helfe Ihnen gerne bei der Buchung über Internet!

Berlin– Cagliari oder Olbia mit Easyjet, [www.easyjet.com](http://www.easyjet.com) oder mit Air Berlin, [www.airberlin.de](http://www.airberlin.de).

Sie können auch von anderen Städten aus über Olbia, Alghero oder Cagliari nach Sardinien reisen. Bzgl. der Anmietung eines Autos berate ich Sie gerne und auch bei der Weiterreise auf Sardinien mit Bahn oder Bus + Taxi halte ich die Informationen für Sie bereit. Rufen Sie mich an!

### Anmeldebedingungen:

Ein Platz ist reserviert nach Eingang der Kursgebühr auf o.g. Konto. Bei Rücktritt bis zu 21 Tagen vor Kursbeginn erhalten Sie die Kursgebühr abzgl. einer Bearbeitungsgebühr in Höhe von 20 Euro 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. Die Stornierungsbedingungen des Hotels erhalten Sie mit den Hotelbuchungsunterlagen.

**Ute Birk** Sozialwissenschaftlerin und Heilpraktikern, Gilde lizenzierte Feldenkrais Lehrerin® 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.