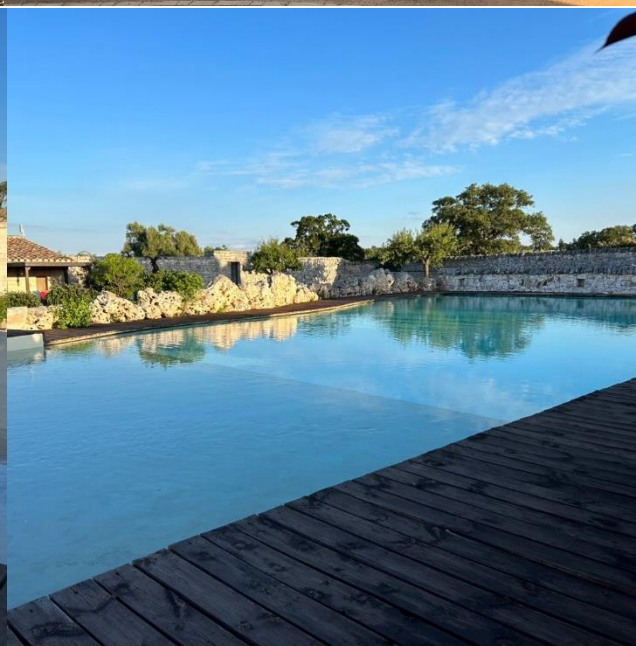
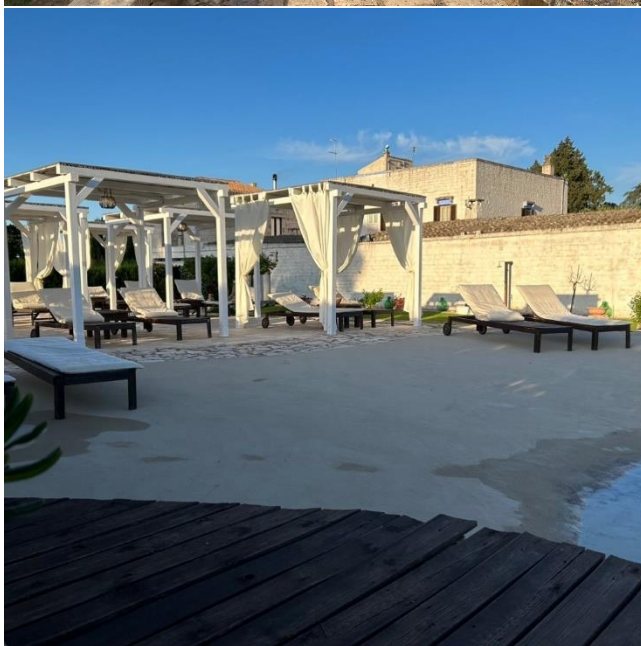


**12- tägige Yoga-Genuss- und Kultur-Reise an den Stiefelabsatz  
Donnerstag, 29.08.2024 – Montag, 09.09.2024**





**12- tägige Yoga-Genuss- und Kultur-Reise an den Stiefelabsatz  
Donnerstag, 29.08.2024 – Montag, 09.09.2024**





**12- tägige Yoga-Genuss- und Kultur-Reise an den Stiefelabsatz  
Donnerstag, 29.08.2024 – Montag, 09.09.2024**





**12- tägige Yoga-Genuss- und Kultur-Reise an den Stiefelabsatz  
Donnerstag, 29.08.2024 – Montag, 09.09.2024**





## **12- tägige Yoga-Genuss- und Kultur-Reise an den Stiefelabsatz Donnerstag, 29.08.2024 – Montag, 09.09.2024**



Eine Reise nach **Apulien** bedeutet 'Eintauchen mit allen fünf Sinnen' in die Vergangenheit und Gegenwart einer außergewöhnlichen Region. Abseits der gängigen Reiserouten entdecken wir das verborgene Apulien; treffen auf unberührte Naturlandschaften; berauschen uns an den Farben und Gerüchen der mediterranen Macchia; erleben uralte Traditionen und Gebräuche, begegnen dem Stolz und der Gastfreundschaft der Menschen und lauschen ihren Geschichten. Hier trifft man überall auf starke Gegensätze; sei es die einfache, bäuerliche Küche die heute als Slow Food zelebriert wird, die unzähligen architektonischen Zeugnisse vergangener Epochen gepaart mit zeitgenössischem Stil oder einfach nur die perfekte Verschmelzung althergebrachter Traditionen mit moderner Lebensart.

Wir werden fasziniert sein von der Ruhe und Natürlichkeit des Itriatals in Apulien und ein umfangreiches Yoga-Programm unter der fachlichen Anleitung des Yogalehrers Uwe Pössniker genießen dürfen. Neben Yoga und Ausflügen werden wir die gute Luft und die friedliche Landschaft Apuliens genießen, uns u.a. von den Kochkünsten unseres Koches Mario verwöhnen lassen und den vielen Anekdoten, Geschichten und Erzählungen unserer Reiseleiterin Ute lauschen. Ohne das Klingeln von Mobiltelefonen und Abgabeterminen ist es viel einfacher, sich darauf zu konzentrieren, einfach nur zu SEIN und zu GENIESSEN!

Und das ganze besondere bei dieser Reise ist nicht nur die gemeinsame Anreise durch die Schweiz und Italien mit all seinen Schönheiten, sondern die Individualität dieser Reise. Da wir unsere eigenen Busse (die beide nicht älter als ein Jahr sind) ständig dabei haben, sind wir vollkommen losgelöst von Programmwängen und Vorgaben, sondern können unsere eigenes Programm weitestgehend selbst zusammenstellen und nach Lust und Laune entscheiden. Das Einzige, was wir berücksichtigen müssen, sind die notwendigen Reservierungen für bestimmte Highlights in Restaurants, Bootstouren, Weinproben, Gemüsemarkt Cisternino etc.

# **12- tägige Yoga-Genuss- und Kultur-Reise an den Stiefelabsatz**

## **Donnerstag, 29.08.2024 – Montag, 09.09.2024**

### **Unser Programm:**

#### **Donnerstag**

Wir starten mit 2 neuen Kleinbussen (8 Sitze) in Wiesbaden und begeben uns auf große Fahrt nach Apulien.

Mit ausreichend Pausen und einer herrlichen Fahrt durch die Schweiz erreichen wir als erstes Ziel die Stadt des weltberühmten Schinken Parma. Hier übernachten wir und genießen den Abend auf der Piazza.

#### **Freitag**

Nach dem Frühstück starten wir Richtung Süden und erreichen am Nachmittag Rom. Ab dem frühen Abend ist ein kleiner Rundgang im Herzen von Rom vorgesehen.

#### **Samstag**

Nach dem Frühstück starten wir weiter Richtung Süd-Westen und erreichen am Nachmittag die Küste von Sorrent unterhalb Pompeij und des Vesuv. Wir übernachten in einem Agriturismo und genießen die Halbinsel von Sorrent.

#### **Sonntag**

Nach dem Frühstück fahren wir entlang der unglaublich schönen Amalfiküste Richtung Salerno bevor es dann zum Endspurt Richtung Apulien geht.

Am Nachmittag erreichen wir unsere Unterkunft für die nächsten 7 Tage.

Wir werden in unserer Unterkunft, einer typisch apulischen Masseria, die ‚**Masseria Casina Vitale**‘, zu einem Willkommens-Aperitif und italienischen Panninis begrüßt. Anschließend beziehen wir unsere Zimmer für die nächsten Tage und beginnen nach einer kleinen Verschnaufpause am Pool mit den ersten Yoga-Übungen.





# 12- tägige Yoga-Genuss- und Kultur-Reise an den Stiefelabsatz Donnerstag, 29.08.2024 – Montag, 09.09.2024

Das Abendessen genießen wir bei Ute und Mario in den Giardini di Marzo.



Montag

Gemüsemarkt in Cisternino und Kochkurs



Erste Yogasitzung am Morgen und anschließend Fahrt nach **Cisternino**. Hier ist heute Wochenmarkt und wir werden alles für den heutigen Kochkurs einkaufen. Es bleibt auch Zeit für einen Bummel durchs malerische Cisternino und einen Aperitivo in einer kleinen Bar auf der idyllischen Piazza.

# **12- tägige Yoga-Genuss- und Kultur-Reise an den Stiefelabsatz**

## **Donnerstag, 29.08.2024 – Montag, 09.09.2024**



Am frühen Nachmittag folgt nach ausreichender Zeit zum Entspannen die zweite Yogasitzung. Anschließend fahren wir zum Kochkurs in die Giardini di Marzo. Es wird geschnippelt, gerührt, gebrutzelt und geschmort und nebenbei gibt es viele Tricks, Geschichten und Geheimnisse zur apulischen Küche.

### **Und jetzt kommt etwas Neues:**

Die Tage ab Dienstag sind nach Lust und Laune frei gestaltbar. Da wir durchgängig einen eigenen Bus zur Verfügung haben, können wir die Tage ganz individuell auch nach Wetterlage abstimmen und entsprechend entspannt genießen.

Auf alle Fälle werden wir folgendes im Programm haben:

- Fischessen in einem herrlichen Lokal am Meer mit Strandausflug an die Adria
- Wanderung im Valle d'Itria
- Abendessen im idyllischen Ceglie Messapica – ein Abend unter Einheimischen!
- Fünf herrliche und genussvolle Abende auf dem Landgut Giardini di Marzo bei Ute und Mario
- Ein Antipasti-Abend bei Isabella in unserer Masseria
- Täglich zwei Yoga-Sitzungen voller Anspannung und Entspannung
- Ausreichend Zeit für ein herrliches Sonnenbad im und am Pool unserer Masseria
- Besuch einer Produktionsstätte von Mozzarella und Co
- Fahrt in den Süden nach Santa Maria di Leuca mit kleiner Bootstour zu den Grotten und baden an den Stränden der „Malediven“
  
- Als sehenswerte Städte stehen zur Auswahl Alberobello, Locorotondo, Lecce, Brindisi, Bari, Monopoli, Martina Franca, Gallipolli, Otranto, Ostuni
- Als kulturelle Höhepunkte bieten sich an Matera – die Höhlenstadt oder das Castel del Monte
  
- Da wir durchgängig den Bus zur Verfügung haben und die Adria nur 30 Minuten entfernt ist, können wir auch zwischendurch noch kleine Badepausen an den herrlichen Buchten der Adria einplanen.



**12- tägige Yoga-Genuss- und Kultur-Reise an den Stiefelabsatz  
Donnerstag, 29.08.2024 – Montag, 09.09.2024**





**12- tägige Yoga-Genuss- und Kultur-Reise an den Stiefelabsatz  
Donnerstag, 29.08.2024 – Montag, 09.09.2024**





**12- tägige Yoga-Genuss- und Kultur-Reise an den Stiefelabsatz  
Donnerstag, 29.08.2024 – Montag, 09.09.2024**



**Nach unseren Tagen voller Genuss, Kultur und Yoga heißt es dann am Sonntag Abschied nehmen und wir starten nach dem Frühstück wieder Richtung Norden.**

**Am frühen Abend wollen wir in der Nähe von Parma übernachten, um dann am Montag nach dem Frühstück zum Endspurt Richtung Wiesbaden zu starten. Am frühen Abend wollen wir die hessische Landeshauptstadt Wiesbaden erreichen und sagen „Arrivederci“.**





# **12- tägige Yoga-Genuss- und Kultur-Reise an den Stiefelabsatz**

## **Donnerstag, 29.08.2024 – Montag, 09.09.2024**

### **Inbegriffen:**

- individuelle Reisebegleitung und Führung
- täglich 2 x professionelle Yogakurse gemäß Programm incl. Bescheinigung für die Zuschussbeantragung, da Kurs bei den gesetzlichen Krankenkassen anerkannter Präventionskurs ist
- 5 x ausgiebige Abendessen inkl. Wasser, Kaffee, Likör – apulische Weine und Bier stehen kostenpflichtig zur Verfügung
- 1 x ausgiebiges Abendessen in Ceglie Messapica inkl. Getränke
- 1 x Mittagessen in einem Fischlokal am Meer inkl. Getränke
- 1 x Antipasti-Abend bei Isabella
- 1 x Kochkurs
- Weinproben
- Besichtigungen soweit erforderlich
- Tagesausflüge mit Reiseleitung gemäß Programm und Transfers
- Busfahrt von Wiesbaden nach Ceglie Messapica und zurück
- 3 x Übernachtungen auf der Fahrt nach Apulien mit Frühstück
- 1 x Übernachtung auf der Rückfahrt nach Wiesbaden mit Frühstück
- 7 x Übernachtungen mit Frühstück in typisch apulischer Masseria mit Unterbringung im Doppelzimmer; Masseria Casina Vitale <http://www.masseriacasinavitale.it/index.php?lang=de>

**Preis pro Person im Doppelzimmer 1.930 €**

Einzelzimmer auf Anfrage.

### **Nicht im Preis inbegriffen:**

Sonstige Verpflegungs- und Getränkekosten für nicht genannte Mittag- oder Abendessen  
Persönliche Ausgaben  
Reiserücktrittsversicherung  
Ich empfehle dringend den Abschluss einer entsprechenden Reiserücktrittsversicherung!

**Buchung und weitere Auskünfte über AYuR-Yoga (Ayurveda-Yoga-und-Reisen) Langen**  
**Yogalehrer (BYV) Uwe Pössniker [Ayurvoga-Langen@gmx.de](mailto:Ayurvoga-Langen@gmx.de)**  
**[Ayuryoga-Langen.de](http://Ayuryoga-Langen.de)**  
**Tel. 0171 1225805**