



Regenerativer Rückzug in Sizilien – Ostern 2023

Gemeinsam mit Chiara, Hatha-Yoga und Haltungsyoga-Lehrerin, unternehmen wir eine Entdeckungsreise zu unserem inneren Kind, zu unserem wahren Ich, welches wir im Alltag häufig ignorieren.

Das Ziel dieser Reise ist eine metaphorische Wiedergeburt: wir wollen uns bewusst machen, was wirklich wichtig für uns ist, um unsere Zeit und unseren Raum mit Liebe und Akzeptanz für uns selbst zurückzugewinnen.

All dies erfahren wir, während wir die sizilianische Landschaft bewundern und besondere Begegnungen mit ihren gastronomischen, historischen und kulturellen Kuriositäten haben. All dies geschieht wenn wir uns mit Seele, Geist und Körper auf diese besondere Reise einlassen.



1.Tag – Freitag 7.4.2023 – Ankunft

Wir holen euch direkt am Flughafen ab und bringen euch in das gebuchte Hotel: ein wunderbares Hotel inmitten der fantastischen Landschaft der Madonie.



Um uns auf unsere besondere Reise einzustimmen, besucht uns am Abend der Meistertrommler Fabrizio Fazio in unserem Hotel. Seine Trommeln stellt er aus Holz und Ziegenhäuten her. Fabrizio erzeugt mit ihnen Töne und Geräusche, die man von solch einem offensichtlich einfachen Instrument sicher nicht erwartet. Aufgrund seiner meisterhaften Fähigkeiten ist er in der Lage beispielsweise Geräusche aus der Natur zu simulieren ebenso wie hypnotische Rhythmen. Seit 2022 ist Fabrizio, dank seiner unvergleichlichen Handwerkskunst Teil des renommierten Registers für lebende menschliche Schätze der Region Sizilien.

2. Tag – Samstag 8.4.2023 – Ätna und Taormina

Ankunft in Zafferana Etnea um 9:30 Uhr, wo wir den **Geologen** kennenlernen, der uns bei unserem heutigen Ausflug begleiten wird. Wir starten mit unserem Aufstieg auf den **Ätna**, wobei wir nicht die vielbefahrene Südroute wählen, sondern uns auf der nördlichen Route dem Vulkan nähern. Wir fahren entlang erstarrender Lavaströme, sehen Asche, die auf den Straßen wie schwarzer Schnee liegt und können während unserer Fahrt nach oben die unterschiedlichen Vegetationszonen klar erkennen.



Unseren ersten Stopp legen wir an einer **natürlichen Höhle in der erstarrten Lava** ein. Diese wurde von den Arabern zur Eisherstellung genutzt, indem der Schnee vom Ätna hier konserviert wurde. Nur ein paar Kilometer von hier entfernt halten wir am **Monti Sartorius**, einer Felsformation bei der sich die Krater aneinander reihen wie die Knöpfe an einem Hemd. Hier machen wir einen kurzen

Spaziergang, um diese einmalige Landschaft aus der Nähe betrachten zu können.



zum Mittagessen fahren wir in das Städtchen Linguaglossa. Nach unserer wohlverdienten Pause fahren wir weiter nach **Taormina**, der idyllischen Stadt, die auf einer Landzunge über dem Meer liegt und ein einzigartiges Panorama bietet. Hier habt genügend Zeit, um einen gemütlichen Bummel durch die Gassen dieses pittoresken Städtchens zu unternehmen. Selbstverständlich habt ihr auch die Möglichkeit das **Teatro Greco** zu besuchen. Hier finden alljährlich prestigeträchtige Veranstaltungen und Konzerte statt.



Rechtzeitig zum Abendessen kehren wir in unser Hotel zurück.

3. Tag – Ostersonntag 9.4.2023 – Castelbuono und Cefalù

Heute sehen wir das Meer!

Unsere heutige Route beginnt mit einem Zwischenstopp in Castelbuono, einer Stadt im Herzen des Madonie-Parks, die sich durch ihre imposante normannische Burg auszeichnet.



Eine der zahlreichen kulinarischen Attraktionen dieser Region ist das **Manna**, ein natürlicher Süßstoff, der aus der Rinde der Manna-Esche gewonnen wird. Dieser Baum wächst nur hier. Manna ist berühmt für seine seine reinigende Wirkung und kann sowohl zum Süßen von Tee und Kräutertees als auch in Süßwaren verwendet werden. In der Bar der Konditormeisterfamilie Fiasconaro haben wir die Möglichkeit, den **Mannettino** zu

probieren, ein Dessert, das mit dieser besonderen Zutat zubereitet wird.



In der Umgebung des Dorfes werden wir auch die Esel sehen, die anstelle von lauten und umweltschädlichen Müllwagen, noch immer für die Müllabfuhr eingesetzt werden.

Nach unserem Besuch in Castelbuono, fahren wir weiter in Richtung Küste, bis wir **Cefalù** erreichen. Die Silhouette dieses berühmten Städtchens wird geprägt von ihrer normannischen Kathedrale und dem großen Felsen, der alle Gebäude überragt. Wir erkunden Cefalù bei einem gemütlichen Bummel durch die Gassen der Altstadt und einem Besuch des Strandes, der direkt am Rande der Stadt liegt.



Rückkehr zum Hotel am späten Nachmittag. Abendessen und Übernachtung.

4. Tag – Ostermontag 10.4.2023 – Petralie, Scillato/Gelso

Am Vormittag besuchen wir zunächst Petralia Soprana, eines der größten Dörfer in der Madonie, eingebettet in eine idyllische, landwirtschaftlich geprägte Hügellandschaft. Wir besuchen auch das historische Zentrum von Petralia Sottana, den unteren Teil der Stadt.



Zum Oster-Mittagessen fahren wir an einen besonderen Ort: den Bauernhof Il Gelso, umgeben von Natur und Stille. Am Nachmittag haben wir hier die Möglichkeit, in einem Kastanienhain Yoga zu machen.



Rückkehr ins Hotel am späten Nachmittag, Abendessen und Übernachtung.

5. Tag – Dienstag 11.4.2023 – Abreise

Schweren Herzens müssen wir uns heute schon wieder von diesem besonderen Ort trennen. Wir brechen rechtzeitig zum Flughafen von Palermo auf, damit wir die Rückreise in Ruhe antreten können.

Wir nehmen viele Bilder, Gerüche, Geschmäcker und neue Erfahrungen mit nach Hause. Wir zehren noch lange von dieser Reise und erinnern uns gerne an die Ruhe, die Schönheit der Landschaft und die Freundlichkeit der Menschen, die wir hier getroffen haben.

Arrangementpreis: **799,00€** pro Person

Folgende Leistungen sind enthalten:

- 4 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Halbpension im **Hotel Grand Palladium Sicilia Resort & Spa 5*******
Im Hotel ist die Nutzung des Hallenbades und 3 Restaurants (1 Buffetrestaurant, 1 Streakhouse und 1 thailändisches Restaurant) enthalten.
- Rundfahrt in privatem, klimatisiertem Bus, inklusive Transfer von und zum Flughafen Palermo
- Reiseleitung laut Programm
- Miete Yogamatte
- **Yoga-Stunden nach Plan**
- Klangbad mit Meistertrommler Fabrizio Fazio, dem lebenden menschlichen Schatz der Region Sizilien
- Ausflug auf den Ätna mit einem Geologen
- Light lunch in Linguaglossa (am zweiten Tag)
- Oster-Mittagessen in Cefalù oder Castelbuono
- 1 x Manna-Süßigkeiten-Verkostung in Castelbuono
- Osterausflug auf den Bauernhof Il Gelso in Nociuzzi mit Yoga im Kastanienwäldchen

Im Preis sind nicht enthalten:

- Flugticket
- Aufenthaltssteuer
- Freiplätze
- Eintrittsgelder
- Getränke
- Trinkgelder
- Extras

Aufpreise

Aufpreis	€	Preis pro Person
Einzelzimmerzuschlag	€	144,00
Flüge	€	Berechnet auf Anfrage zum Zeitpunkt der Reservierung
Reiseversicherung <i>Frigo Versicherung All-Inclusive-Police</i>	€	36,00

<i>Beinhaltet: Flugversicherung, Krankenversicherung (einschließlich COVID), Gepäckschutz, Erstattung bei Reiserücktritt</i>		
Eintritt Teatro Greco in Taormina	€	10,00