



## Coaching und Wandern – auf Ischia

**Diese Reise wird auf Anfrage organisiert.**

Wenn Sie eine kleine Gruppe von mindestens sechs und maximal zwölf Teilnehmern sind, führen wir diese Reise gerne für Sie durch. Wenden Sie sich gerne an uns, wir werden die Termine dann gemeinsam besprechen.

## Ischia, Insel der heißen Quellen Wandern und Coaching

Seit Jahrtausenden ist die Insel Ischia für ihre Thermalquellen berühmt. Die Lage im Tyrrhenischen Meer sowie die warmen Quellen in ihrem Untergrund tragen zu einem ausgeglichenen milden Klima bei, das eine reiche mediterrane Vegetation hervorbringt. Über 200 Quellen und zahlreiche Dampfquellen (Fumarolen) sprudeln und zischen aus dem vulkanischen Innern der Inseln hervor. Die heilende Wärme kann in den bekannten Thermalgärten genossen werden, oder einfach am Strand im Süden der Insel, die ein Eldorado für Gelenk- und Rheumakranke ist.

Wir werden dem Frühling entgegen fahren und die ersten warmen Sonnenstrahlen genießen. Die Tage sind abwechslungsreich gestaltet: Besichtigungen, Wanderungen und natürlich Ausspannen in einer der zahlreichen Thermalanlagen stehen auf dem Programm. Ischia ist eine italienische Insel, die vom Temperament ihrer Bewohner geprägt ist: Hektik und Lautstärke sind hier keine Fremdwörter.

### **Unser Programm für Sie:**

1. Tag: Anreise per Flug über Neapel, dann Transfer zum Hafen, mit der Fähre zur Insel, Fahrt zum Hotel, Einchecken, gemeinsam Abend essen und einander Kennen lernen.
2. Tag: Inseltrubel in Forio, Lacco Ameno oder Porto
3. Tag: Castello Aragonese
4. Tag: „La Mortella“, der zauberhafte Garten des Ehepaars William Walton
5. Tag: San Angelo
6. Ausflug mit dem Schiff zum Golf von Sorrent
7. Tag: Tag zur freien Verfügung, fakultativ: Thermengarten
8. Abreise



**Es erwarten Sie:**

Eine Woche mit geführten Ausflügen in schöner Natur und zu interessanten Kulturdenkmälern, und kurzen Wanderungen, geführt von Jutta Perino.

Mit verschiedenen Übungen und Methoden führt Sie Management-Trainerin Diana Dreeßen in Ihr persönliches Kraftpotenzial. Entdecken Sie Talente und Ressourcen, die Sie jahrelang nicht genutzt haben wieder neu und nutzen Sie diese zusätzlich für Ihren Erfolg.

Die Kombination von Wandern, Bewegung, Natur sowie Kultur erleben und Coachingsequenzen unterstützt Sie dabei, Ihre Energie- und Kraftquellen neu zu definieren. Entwickeln Sie Ihr persönliches Ressourcenprogramm, um auch im täglichen Leben immer wieder Zugriff auf Ihre Kraftquellen zu haben:

- Heben Sie Ihre verborgenen Schätze.
- Erleben Sie Ihre inneren Energieorte.
- Handeln Sie aus der zentrierten Mitte heraus.
- Entwickeln Sie ein neues Energiekonzept.
- Entdecken Sie Ihre persönliche Ur-Kraft.



**Übernachtung:**

In einem landstypischen Hotel.

**Anforderungsprofil:**

Leichte bis mittlere Kondition für ein- bis vierstündige Wanderungen

**Kosten:**

Einzelzimmer mit Frühstück, Flughafentransfer, geführte Ausflüge, Wanderungen und Coaching: Euro 897,-

Nicht im Preis enthalten: Anreise, wir empfehlen die Anreise per Flug, im Reisebüro buchbar und Eintritte in Thermen, Schiffsausflug, Garten La Mortella, örtliche Busse

## **Anmeldung und Information:**

**Jutta Perino**, *in-bewegung-bringen.de*



Wanderreiseleiterin, Übungsleiterin Wandern, Hessischer  
Turnverband

Große Friedberger Straße 16 – 20

60313 Frankfurt am Main

Telefon: 0 69 / 28 35 10

Fax: 0 69 / 28 23 67

E-mail: [info@in-bewegung-bringen.de](mailto:info@in-bewegung-bringen.de)

*[www.in-bewegung-bringen.de](http://www.in-bewegung-bringen.de)*

und

**Diana Dreeßen**



Management Trainerin, Spezialistin für die Auflösung von Erfolgsverhinderungsblockaden

Am Hang 10

35428 Langgöns

Telefon: 0 60 33 / 92 01 83

E-mail: [info@dianadressen.de](mailto:info@dianadressen.de)

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

*in-bewegung-bringen.de*

Große Friedberger Straße 16-20, 60313 Frankfurt a.M., Telefon 0 69/28 35 10, [info@in-bewegung-bringen.de](mailto:info@in-bewegung-bringen.de)