

# Yoga- und Wanderferien 2019 Irland

## Sehnsucht nach Stille und Einssein in der Natur



Zur Ruhe kommen, die Weite genießen, am Strand und über die Hügelketten wandern, Yoga üben, das alles bietet unsere Irlandreise im Sommer 2019 zur Douce Mountain Farm von Gerd und Renate Neubeck ([www.doucemountainfarm.com](http://www.doucemountainfarm.com)).

Umgeben vom satten Grün der irischen Weiden liegt unser Quartier abgelegen und einsam im Südwesten der Insel nahe Bantry, einem kleinen Hafenstädtchen. Von hier hat man bei klarem Wetter einen weiten Blick bis zum Meer zur Bantry Bay.

In einer kleinen Gruppe von 8 Teilnehmern führt uns Gerd in die Shehy Mountains, eine der schönsten Gegenden Westcorks und zum Meer auf die Sheepshead Halbinsel, von wo aus wir eine wunderbare Sicht haben auf den tosenden Ozean vor Irlands Küste. Wir besuchen Steinkreise, Menhire und prähistorische Steinsetzungen, rätselhafte Zeugen einer längst vergangenen Zeit, hier lassen sich Stille und tiefer Frieden erfahren, wenn in uns die Bereitschaft dafür ist.

Den Tag beginnen wir mit einer Yogapraxis, die zum Sitzen in der Stille führt. Es folgt ein ausgiebiges Frühstück auf der Basis vollwertiger Lebensmittel, die zum Teil auf der Farm erzeugt und zubereitet werden. Nachdem das üppige Lunchpaket gepackt ist und der Tee in Thermoskannen bereit steht, wandern wir direkt vom Haus ab oder nach einer Anfahrt mit dem 9-Sitzer zum Ziel unseres Tagesausflugs. Nach unserer bisherigen Erfahrung munden die vorwiegend vegetarischen Gerichte zum Abendessen gerade in der Gemeinschaft vorzüglich und eröffnen damit den gemütlichen Ausklang am Abend z.B. vor dem Kaminfeuer.

**Reisetermin: Freitag, 26.7. - Freitag 2.8.2018**

**Kosten:** Eine Woche mit Unterkunft und Verpflegung (ausgenommen eine Hauptmahlzeit, die wir unterwegs einnehmen) und allen begleitenden Wanderungen und Ausflügen mit dem Kleinbus (an insgesamt 5 Tagen) kostet € 750,-. Das Honorar für den Yogakurs beträgt € 100,-.

### **Anmeldung**

Hannelore Bösen, Auf Blehn 2, 54294 Trier, Tel. 0651-99 88 98 20 oder [hboesen@gmx.de](mailto:hboesen@gmx.de).

Bitte melden Sie sich, wenn Sie Fragen haben, ich gebe wirklich gerne Auskunft.