

## INFO Retreat Yoga & Klettern im palmhouse arco

30. September - 3. Oktober 2023

### Unser Programm vom 30.9 - 3.10.23

30.9.	ab 15.00 Uhr	Wohnungsbezug nach der Anreise & Gemeinsame Pizza
1.10.	8.00-9.15 Uhr	Yoga (Vinyasa / Hatha)
	11.00-15.00Uhr	Klettern
	16.00-18.45Uhr	osteopathische Massagen
2.10.	8.00-9.15 Uhr	Yoga (Vinyasa / Hatha)
	11.00-15.00Uhr	Klettern
	16.00-18.45Uhr	osteopathische Massagen
3.10.	8.00-9.15 Uhr	Yoga (Vinyasa / Hatha)
	10.00-16.00Uhr	osteopathische Massagen
	Gegen 15/16.00 Uhr	Abreise...

**Preis pro Person** **630,-€**

In diesen Gesamtkosten für das Yoga & Klettern Retreat sind

folgende Leistungen beinhaltet:

- 3 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer palmhouse/guesthouse arco
- 2 Sportklettersessions an den Felsen in und um Arco (à 4 Std.) mit Bergführer und Klettertrainer
- 3 Yogastunden (à 75 Min.) Vinyasa Hatha Yoga
- 1 Osteopathische Massage/Behandlung à 45 Min. pro Person
- Pizzaessen in der Pizzeria Antica Corte am 30. September
- keine Verpflegung, aber die Möglichkeit zur Selbstverpflegung

## **Unterbringung im palmhouse/guesthouse arco**

Für dieses Retreat haben wir die ruhigen und Licht durchfluteten Wohnungen Agave und Palme im palmhouse/guesthouse angemietet. Beide Wohnungen bieten einen einzigartigen Blick auf die historische Burg von Arco. Das palmhouse gehört zum guesthouse I arco und befindet sich in Fußweite zum historischen Stadtkern von Arco, mit zahlreichen kultigen Kletterbars und Cafés, Bergsportgeschäften und hervorragenden Restaurants. Die beiden Häuser sind über die Gärten miteinander verbunden. Bilder sowie weitere Infos finden Sie auf der guesthouse homepage:

<http://www.guesthouse-arco.com>





## **Sportklettern an den Felsen in und um Arco**

Das Retreat bietet zwei geführte Klettersessions mit einem lokalen Bergführer und den beiden lizenzierten Klettertrainern Maximilian Ferstl und Naema Götz-Ferstl. Die Sportklettergärten von Arco bieten sagenhaften Fels, an denen über das ganze Jahr geklettert werden kann. Außerdem bieten die Felsen Kletterrouten in allen Schwierigkeitsgraden, so dass jedes Kletterniveau „Herzlich Willkommen“ ist! Mit der Erfahrung des lokalen Bergführers und Naema´s Ortskenntnissen findet sich der perfekte Fels.



## **Yoga im guesthouse I**

Zur Vorbereitung auf das Klettern haben alle Teilnehmer die Möglichkeit in einer sanften, aber doch fordernden Vinyasa-Flow Stunde den Körper und den Geist auf das Klettern einzustimmen. Die Yoga Einheiten werden von der in Arco aufgewachsenen und langjährigen Yoga Lehrerin Naema Götz-Ferstl geleitet. Für die Einheiten steht uns die wundervolle Yogashala vom guesthouse I zur Verfügung. Genau wie beim Klettern ist auch hier jeder willkommen.

Mehr über die Heilpraktikerin, Osteopathin und Yogalehrerin hier:

[www.freemind-naema.com](http://www.freemind-naema.com)



## **Regeneration bei einer osteopathischen Massage/Behandlung**

Im Anschluss an die Klettersessions kommen alle Retreat Teilnehmer-/innen zur bestmöglichen Regeneration, in den Genuss einer einmaligen osteopathischen Massage oder Behandlung von unserem Heilpraktiker Maximilian Ferstl. Maximilian ist ein studierter und erfahrener Heilpraktiker für Osteopathie, der in Grünwald (bei München) und Gelting (Geretsried) arbeitet. Darüber hinaus ist er selbst begeisterter Kletterer, passionierter Yogi und ehemaliger Kletterroutenbauer. Vor allem seine mehrfachen Fortbildungen im Bereich der Finger- und Kletterverletzungen machen Max zum idealen Begleiter durch einen anstrengenden Klettertag und aus ihm hinaus, um am nächsten Tag wieder alles geben zu können.

Mehr über Max:

<https://www.perpetuummensch.de/>



## **Zusätzliche Informationen**

Wir stellen gern fürs Yoga und Klettern alle notwendigen Materialien zur Verfügung. Allerdings können wir sehr empfehlen, die eigenen Kletterschuhe mitzubringen. Kurz vor dem Retreat erhalten Sie eine Liste mit den erwünschten Kursmaterialien.

Jedem Retreat Teilnehmer-/innen wird ein Einzelbett oder Doppelbett, so wie zwei Handtüchern zur Verfügung gestellt. Pro Wohnung teilen sich zwei oder drei Personen ein Badezimmer.

Da dies ein Selbstversorger Retreat ist, steht den Teilnehmer-/innen in jeder Wohnung eine voll ausgestattete Küche zur Verfügung.

In fußläufiger Nähe befinden sich zahlreiche Restaurants, Pizzerien und Bars. Weiterhin ist direkt um die Ecke eine Bäckerei und in 10 Minuten (zu Fuß) ein Coop/Orvea Supermarkt.

Parkplätze sind ausreichend und kostenfrei direkt am palmhouse vorhanden. Für Anreisen mit dem Zug gibt es gute Busverbindungen von Rovereto nach Arco (Haltestelle Piazza Italia, 2 Min. zu Fuß zum palmhouse).

Mindestalter der Teilnehmer ist 16 Jahre, unter 18 Jahren allerdings nur mit einer volljährigen Begleitperson.

## **Anmeldung**

Zur Anmeldung oder für Infos zum Retreat oder der Unterbringung rufen Sie mich gern an unter:

+49 157 57995670 oder kontaktieren sie mich per E-mail

[connect@freemind-naema.com](mailto:connect@freemind-naema.com)

## **Buchungskonditionen**

Wir bestätigen die Buchung per Mail und euer Platz wird fest durch eure Anzahlung von 200,-€ gesichert. Restzahlung wird gegen Rechnung fällig zum Retreat Anfang. Gern können Sie per Überweisung oder auch einfach und unkompliziert per Paypal (allerdings bitte das Geld als Freunde schicken) zahlen.

## **Anzahlungen:**

Per Überweisung an:

Naema Götz-Ferstl

**Bank:** Hypovereinsbank

**IBAN:** DE43 72020070 0010323053

**BIC:** HYVEDEMM408

Oder als Freunde per Paypal an:

naema.goetz@yahoo.com

Das Retreat findet ab einer mindest Teilnehmerzahl von 6 Personen statt. Allerdings sind die Teilnehmerplätze begrenzt und es können maximal 10 Personen teilnehmen. Ob die erforderliche mindest Teilnehmerzahl erreicht worden ist wird bis spätestens Anfang September mitgeteilt. Falls die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, wird die Anzahlung voll rückerstattet.

Die Anzahlung kann bei einer Stornierung der Teilnahme durch den Teilnehmer/die Teilnehmerin leider nicht erstattet werden.





Wir freuen uns darauf Euch kennen zu lernen. Bitte lasst uns wissen, ob ihr Erfahrung im Klettern oder Yoga habt, damit wir den Retreat gut vorbereiten können und ihr mit einem starken Körper und frischen Geist zurück kommt.



Naema Götz und *famiglia* =)