



GENIUS LOCI TRAVEL
Walking and Cycling Holidays

Wandern und Yoga Gruppenreise

Amalfiküste

Steile Berge & Azurblaues Meer



GENIUS LOCI TRAVEL
Walking and Cycling Holidays



KOSTA YOGA

YOGABANDE

*Wandern und Yoga
im Lattari Gebirge und entlang der Amalfiküste
Agerola*

REISEBESCHREIBUNG 2019
Wandern & Yoga

© Genius Loci Travel, 2019.



#GeniusItaly

reise@wandernundyoga.com | www.wandernundyoga.com | www.genius-loci.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy
UND
Wandern & Yoga



EINLEITUNG

Die „Costiera Amalfitana“ auf der südlichen Seite der Halbinsel von Sorrent wird vor den kalten Nordwinden durch seine imposanten Berge geschützt und hat deshalb das ganze Jahr über ein wunderbares Klima. Diese Reise bietet Ihnen die Möglichkeit für tolle Spaziergänge, auch schon im Frühjahr oder noch im Spätherbst. Die Landschaft ist ungeheuer vielfältig und umgeben von unendlich vielen, ständig wechselnden Ansichten. Hier gibt es das typische Mittelmeerklima, geruchsintensiviert durch wilde Kräuter, wie Thymian, Rosmarin sowie Myrte Sträuchern und Mastix-Bäumen.

Landschaftlich besticht die Küstenregion zusätzlich mit fast alpinen Wiesen und kahlen Felsen und einem kulturellen Erbe im Überfluss! Der Mensch hat ein atemberaubendes Mosaik an Terrassenlandschaften errichtet, die mit nichts zu vergleichen sind. Schöne kleine Kirchen, Burgruinen und alte Bauernhäuser sind überall zu finden. Die Costiera Amalfitana ist definitiv Europas dramatischster Küstenabschnitt! Und das Beste daran ist, Sie können alles zu Fuß entdecken! Es gibt tausende von Wanderwegen an der Amalfiküste, einige, die so berühmt sind wie der “Sentiero degli Dei” – der “Pfad der Götter”. Oder sie sind mindestens tausend Jahre alt, wie der “Maestra dei Villaggi” – die ‘Hauptstraße‘ der mittelalterlichen Seerepublik Amalfi. Aber auch die weniger bekannten Pfade sind umwerfend schön!

Wenn man vom Meer Richtung Berge wandert, oder umgekehrt, gibt es immer wieder Neues zu entdecken. Sie werden durch kleine Dörfer, Weinberge und Olivenhaine sowie Wälder, Felsen und Kastanienwälder geführt. Bei diesem wunderschönen Panorama werden sie in der Natur Yoga praktizieren.

Erleben Sie die faszinierende Natur der Amalfi- und der Sorrentoküste. Tauchen Sie ein in die wahre Seele Italiens, werden Sie voll und ganz eine Einheit – mit Natur und Yoga. Machen Sie eine Reise ins Innere während Sie das atemberaubende „Außen“ der Natur um sich haben.

Unter der südlichen Sonne und bei blauen Meer wandern Sie und machen Yoga, ob mit FreundIn, Partner oder alleinreisend, bei uns sind alle von Herzen willkommen.

Unser Wunsch ist es Ihnen eine tolle Zeit zu schenken und eine unvergessliche Erfahrung.

Ihr Yogalehrer und ein Reisleiter werden Sie auf der Reise begleiten und Ihnen die ausgewählten Plätze zeigen wo sie ihre Energie auftanken können.

Diese Reise ist für Studenten geeignet da ein besonderes Angebot besteht. Sie können sich als Individuum oder als Gruppe anmelden, wenn Sie schon mit Freunden reisen wollen.



reise@wandernundyoga.com | www.genius-loci.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy

UND

Wandern&Yoga





REISEVERLAUF

Tag 1 Wandern und Yoga- Ankunft in Agerola

Die Ankunft in Agerola wird von ihnen autonom organisiert. Detaillierte Informationen zu Anreisemöglichkeiten finden Sie in der Beschreibung im Anhang. Ihr Reisebegleiter wird Sie im Hotel empfangen. Um 17:30 Uhr wird ein erstes Briefing stattfinden. Wetterabhängig wird das Briefing draußen an der Castello Mauritano di Agerola mit Meeresblick oder im Hotel abgehalten. Falls Sie früher als 17:30 Uhr ankommen und gerne etwas unternehmen möchten, kann Sie Ihr Reisebegleiter vor Ort dazu beraten. Beim Briefing werden Sie Ihren Yogalehrer und den Rest Ihrer Gruppe treffen und kennenlernen. Sie werden zusammen die erste Yogalektion erleben, in einem schönen Saal einer alten Villa von Agerola, die sich gegenüber vom Hotel befindet.

Das Abendessen wird in einem typischen Restaurant in Agerola serviert, in dem nur kulinarische Spezialitäten der Regionen angeboten werden. Besondere Essenswünsche werden selbstverständlich berücksichtigt.

Tag 2 Wandern & Yoga in Amalfi – Valle dei Mulini/Ferriere

Nach dem Aufstehen werden Sie mit dem Bus nach Amalfi fahren und dort ein schönes Frühstück in der Nähe des Doms von Amalfi genießen. Dort wird es ein zweites Briefing bezüglich Ihrer ersten Wanderung im Valle dei Mulini geben. Es ist eine leichte Wanderung, die Ihnen einen ersten Eindruck von dem großartigen kulturellen und



reise@wandernundyoga.com | www.genius-loci.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy

UND

Wandern&Yoga



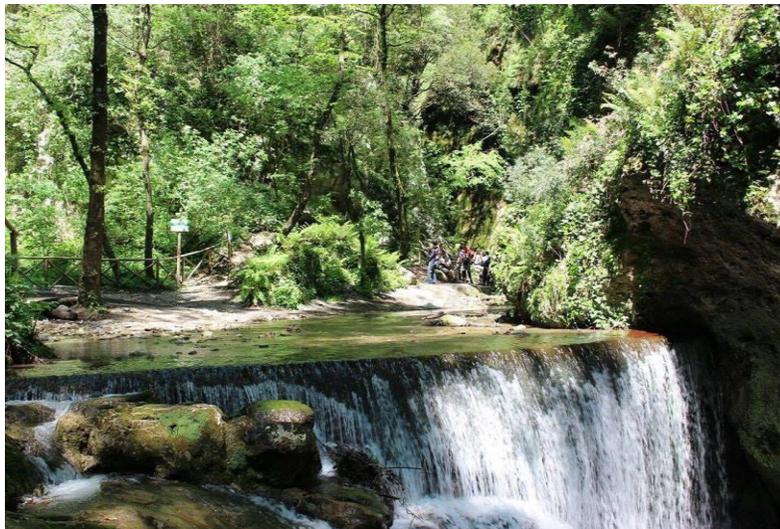
landschaftlichen Erbe der Amalfiküste vermittelt. Sie gehen durch die ruhigen Seitengässchen von Amalfi, die starke maurische Einflüsse aufweisen.

Eine alte Steintreppe führt Sie unter beeindruckenden Kalksteinfelsen hinauf zum kleinen Dorf Pontone, welches ein wichtiger Standort des mittelalterlichen Verteidigungssystems von Amalfi war. Von großem Interesse auf dem Weg ist der Turm „Torre dello Zirro“, der an einem schmalen Gebirgskamm in einer sehr schönen Landschaft liegt und von wo aus man unvergessliche Blicke auf Amalfi und Atrani hat. In dieser Gegend gibt es viele nette Plätze mit herrlichen Ausblicken, die sich für die Meditation oder Yogaübungen eignen.

Anschließend kommen Sie nach Pontone und wandern durch das Tal „Valle dei Mulini“, das Tal der Windmühlen, in dem noch die Ruinen von Europas ältesten Papiermühlen stehen, die auf das 11. Jh. zurückgehen. Der einfache Weg geht an einem Fluss entlang, in einer saftgrünen fast untypischen italienischen Landschaft. Wer möchte, kann noch tiefer ins Tal eindringen. Man kommt durch eine spektakuläre, fast märchenhafte Landschaft. Hier sehen Sie einige wunderschöne Wasserfälle. Danach gehen Sie auf einem alten Maultierpfad zurück nach Amalfi.

Am Ende der Wanderung kann man sich am Strand von Amalfi entspannen oder im Zentrum spazieren oder kleine Shoppingtour machen und in der Nähe des Doms eine Tasse Espresso genießen.

Von Amalfi werden sie mit dem Bus Agerola erreichen und in der Nähe Ihrer Unterkunft ein Abendessen einnehmen.



Tag 3 Wandern und Yoga-Monte tre calli

Am frühen Morgen werden sie sich auf den Weg machen, neue verstecktere Wege der Amalfiküste zu entdecken.

Die zweite Wanderung ist ein Rundkurs der Sie auf die höchsten Gipfel der Amalfiküste bringt, von wo aus man eine weitere phantastische Aussicht genießen kann. Die Wanderung führt gemächlich durch den hübschen Ort Bomerano und führt auf den Gipfel des Monte Tre Calli, der berühmt ist für seinen magischen Sonnenaufgang

Vorbei an felsigen Steilhängen wandern Sie in erhöhter Lage mit abwechselnden Blick auf die beiden berühmtesten Küsten Italiens, die Sorrento- und die Amalfiküste. Die Aussichten laden ein zum Verweilen und zum Yoga



reise@wandernundyoga.com | www.genius-loci.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy

UND

Wandern & Yoga



praktizieren. Ihr Reiseführer wird Ihnen auf dem Weg erläutern, was sie von oben sehen, einem Blickwinkel, der dem typischen Massentourist am Strand sicher verwehrt bleibt.

Auf dem Rückweg machen Sie eine Pause im berühmten „Palazzo Acampora“ (aus dem XVIII Jahrhundert) einem seltenen Beispiel der klassischen amalfitanischen Partrizerarchitektur, der seit über 200 Jahren der Wohnsitz der Familie Acampora di Corfu ist

Sie werden persönlich von der Familie Acampora begrüßt und mit einem kleinen Aperitif empfangen

Vor dem Mittagessen werden sie einen kleinen geführten Besuch im Palazzo machen und dabei werden Sie die alt ehrwürdige Geschichte der Familie Acampora kennenlernen.

Anschließend wird das Essen serviert und sie können mit typischen kulinarischen Leckereien Ihre Energie wieder auftanken



Tag 4 Wandern und Yoga - Agerola

Nach einem frühmorgendlichen Yogatreffen in der Natur steht Ihnen der 4. Tag zur freien Verfügung.

Beispiele für mögliche Aktivitäten wären:

Ausflug Amalfi:

Wenn Ihnen Amalfi gefallen hat, nutzen Sie den heutigen Tag, um den Dom und seine Krypta zu besuchen. Das Papiermuseum lädt sie ein alles über die Geschichte des Papiers zu erfahren und zu lernen woher der Reichtum der Seerepublik Amalfi kam. Amalfi war neben Venedig, Pisa und Genua eine der vier Seerepubliken, die zwischen dem 10 und 13. Jahrhundert das Mittelmeer beherrschten.



reise@wandernundyoga.com | www.genius-loci.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy

UND

Wandern&Yoga



Seekajaktour

Der Start für diese Unternehmung ist der Strand von Amalfi. Von dort fahren Sie mit dem Kajak unter Anleitung eines Führers die Küste entlang und erleben eine weitere, ganz neue Perspektive auf eine der schönsten Steilküsten der Welt.

Bitte geben Sie uns bei Buchung bekannt, ob Sie an dieser Aktivität teilnehmen möchten, da der Führer gebucht werden muss.

Ausflug nach Pompei:

Der Name Pompei steht für berühmteste Ausgrabungsstätte des römischen Reichs. 79 n.Chr. durch einen Vulkanausbruch des nahegelegenen Vesuvs verschüttet wurde es im 18. Jahrhundert wiederentdeckt und ausgegraben. Wandern Sie durch das alte Pompei und bekommen Sie einen Eindruck vom Leben der alten Römer.

Freie Wanderung

Entscheiden Sie sich aus einer Auswahl an angebotenen Möglichkeiten und erkunden Sie die Amalfiküste auf eigene Faust.

Tag 5 Wandern&Yoga – Sentiero degli dei

Sie wandern auf dem berühmten „Il sentiero degli dei“, dem Weg der Götter.

Die Wanderung führt durch Weinberge, üppige Vegetation und eine bizarre Felslandschaft. Vom Colle Serra haben Sie Fernsicht bis nach Capri. Sie kommen zum charmanten Dorf Nocelle und anschließend geht es weiter nach Montepertuso, von wo Sie auf Treppenwegen bis nach Positano, einem der schönsten Orte der Amalfiküste, hinuntergehen. Wie bei den anderen Wanderungen werden sie an ausgewählten Orten Yoga praktizieren. Die dabei gesammelte Energie gibt Ihnen die Kraft für die kommenden Abschnitte der Wanderung.

Von Positano werden Sie mit dem öffentlichen Nahverkehr nach Agerla zurückkehren. Sie können auch individuell entscheiden, ob Sie lieber länger in Positano bleiben, um den Nachmittag dort zu genießen. Ihr Reisebegleiter wird Sie bezüglich der Rückkehr ins Hotel beraten.



reise@wandernundyoga.com | www.genius-loci.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy

UND

Wandern&Yoga



Tg 6 Wandern&Yoga – Santa Maria ai Monti

An diesem Tag werden Sie eine lange, aber leichte Wanderung machen, die in das Hochland um die Tausender-Marke führt. Sie werden eine beeindruckende Aussicht auf den Golf von Salerno genießen. Sie entdecken auf dem Weg kristallklare Quellen, kühle Wälder und Graslichtungen, die im Frühjahr mit Blumen übersät sind. Der Pfad ist das besterhaltene Beispiel für einen sogenannten Saumpfad. Dies waren geräumige und fertig angelegte Wege, die früher die einzige Verbindungsmöglichkeit über Land zwischen den verschiedenen Zentren der Seerepublik Amalfi waren. Sie waren gleichzeitig die Anbindung an das Hinterland, welches für die Versorgung der Seestädte elementar war.

Die Vegetation wechselt von Kastanie, Erle und Mischwäldern, in denen wir die Hainbuche und Buche finden. In den grasbewachsenen Lichtungen haben Sie immer wieder schroffe Gesteinsformationen und im Frühjahr die bereits erwähnten Blütenmeere, besonders von Krokussen und Narzissen.

Im Himmel können Sie mit etwas Glück Falken und Bussarde sehen, während der Specht mit seinem typischen Lauten ein eher unsichtbarer Bewohner der Region ist. Auch der Kuckuck ruft mit seinem unverwechselbaren Lauten. Sie kommen zu den Ruinen von Santa Maria dei Monti, einem Ort der schon seit jeher für Meditation genutzt wird und der große Inspiration bringen kann.

Der berühmteste Besucher war sicherlich der heilige Alfonso Maria de Liguori, ein italienischer Jurist, Moralthologe, Bischof und Ordensgründer, der heiliggesprochen und zum Kirchenlehrer erhoben wurde. Da die Wanderung über einige ebene Fläche geht, ist sie besonders zum Praktizieren von Yoga geeignet.



Tag 7 Wandern&Yoga - Abfahrt

Am letzten Tag werden sie Yoga am Morgen genießen und ein schönes italienisches Frühstück zu sich nehmen. Sie werden die Gelegenheit nutzen sie sich zu verabschieden. Je nach Rückflug oder Weiterfahrt zu einem anderen Ziel in der Umgebung, verbringen Sie den letzten Tag in eigener Regie.



reise@wandernundyoga.com | www.genius-loci.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy

UND

Wandern&Yoga



Sie entscheiden ob Sie ihren Transfer selber organisieren wollen oder ob Sie unseren Service nutzen, dies für Sie zu erledigen. Sollten Sie einen Transfer buchen wollen, so bitten wir Sie dies bei der Buchung bereits anzugeben.

Weitere Tage nach Wunsch buchen

Wenn Sie gerne noch zwei Tage buchen wollten (Strand oder Berg) bitte bei der Anmeldung Bescheid geben. Gerne würden wir ihnen unterstützen anbieten eine günstige Unterkunft zu finden oder Apartment oder Hotel mit zusätzliche Sport Aktivitäten, oder vielleicht möchten Sie einfach am Strand liegen und die Sonne zu genießen!

Wir hoffen dass sie eine tolle Erfahrung mit uns gemacht haben und dass sie unsere Reise weiterempfehlen

Yoga Lehrer: Kosta



Kosta (geb.1975) Kundalini Yoga Lehrer, Workshop Leiter, Yogaschulen Teilhaber und passionierter Gongspieler, lebt in Hannover, wo er mit dem Mut und der Wärme seines Herzens eine wunderbare, dynamisch und kraftvolle Gemeinschaft geschaffen hat. Sein Unterrichtsstil ist geprägt von der Fähigkeit Vertrauen aufzubauen, Humor, Leichtigkeit sowie der Bereitwilligkeit die eigenen Grenzen kennen zu lernen und zu erweitern. Sein Wunsch und gleichzeitig sein Ziel ist es, Dich durch das Handeln in die Erfahrung zu bringen. Jeder Mensch hat seine ganz eigene individuelle Wahrheit. Kosta hilft Dir dabei diese wahrzunehmen oder, wenn Du bereits auf deinem Pfad gehst, dich auf deinem Weg zu unterstützen. Zitat Kosta: „Es darf alles schön sein, muss es aber nicht. In jedem Fall soll ehrlich sein. SAT NAM,,

Kosta freut sich sehr Dich auf der Reise kennen zu lernen. Die erste Reise war ein wunderbares Erlebnis für alle Teilnehmer!



reise@wandernundyoga.com | www.genius-loci.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy
UND
Wandern&Yoga



<http://bit.ly/2Ri0QM4-KOSTA-YOGA-ÜBUNGEN>

Kontakt und Multimedia: Webseite: www.kosta-yoga.com
E-mail: kosta@kosta-yoga.com
Tel: +49 (0) 17610312668
MultiMedia:

YouTube:
<https://www.youtube.com/channel/UCWJCNi49FLuSalUIfWpzog?>
Facebook FanPage:
<https://www.facebook.com/KostaYoga1/>
Telegramm:
<https://t.me/KostaYoga>
Instagram:
https://www.instagram.com/kosta_yoga/

ANMERKUNGEN / DETAILS

- Zur besseren Lesbarkeit der Beschreibung wurde die männliche Form von Yogalehrer und Reiseführer verwendet. Selbstverständlich können dies sowohl Frauen als auch Männer sein
- Auf Anfrage können weitere Nächte oder Reisemodule aus dem Programm von Genius-Loci dazu gebucht werden
- Vegetarische oder Vegane Wünsche können berücksichtigt werden, das gilt für alle angebotenen Speisen auf der Reise
- Falls das Wetter keine Wanderungen ermöglicht werden alternative Aktivitäten und andere Art von Transfer angeboten
- Für die inhaltliche Gestaltung der Yogaeinheiten, wie die ausgeführten Übungen und Techniken, die Anzahl der Stunden und die Art des angebotenen Yogas ist Ihr mitreisender Yogalehrer verantwortlich. Sollten Sie Fragen dazu haben, wenden Sie sich bitte direkt an sie oder ihn
- Es wird jeden Tag während der Wanderungen und vor dem Abendessen Yoga angeboten. Ihr Yoga Lehrer begleitet Sie zusammen mit einem örtlichen Führer während der gesamten Reise
- Sollte es wetterbedingt nicht möglich sein die Yogastunden im Freien durchzuführen, finden diese in schönen Räumlichkeiten vor Ort statt. Die Stundenzahl, wie mit ihrem Yogalehrer von Ihnen vereinbart, finden sicher statt



reise@wandernundyoga.com | www.genius-loci.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy
UND
Wandern&Yoga



UNTERKUNFT & VERPFLEGUNG

INBEGRIFFENE LEISTUNGEN:

- 6 Übernachtungen in B&B/Hotel in Agerola
- 6 x Frühstück
- 5 Abendessen* in Agerola (Die Abendessen werden in verschiedenen Agriturismi in Agerola serviert)
- 3 Lunch Pakete (Die Lunchpakete werden vom Reiseführer organisiert und werden in Form eines Picknicks während die Wanderung gegessen) und
- 1 Mittagessen in Restaurant (Palazzo Acampora)
- öffentliche Verkehrsmittel entsprechend dem Reiseverlauf
- Yoga Einheiten
- Reiseleiter
- Ortstaxe
- Programm wie beschrieben

* (vegetarische und vegane Gerichte auf Anfrage ohne Aufpreis möglich; die angebotenen Speisen bestehen aus typischen Spezialitäten der Region und sind lokal produziert)

NICHT INBEGRIFFENE LEISTUNGEN:

- Versicherungen, wie Reiserücktrittsversicherung, etc.
- Getränke und Speisen, die nicht im Programm aufgeführt sind
- Wahlweise Zusatzbuchungen von Touren oder Aktivitäten (z.B. am freien Tag)
- Trinkgelder
- Persönliche Ausgaben
- Individuelle Anreise zum Startpunkt der Reise



reise@wandernundyoga.com | www.genius-loci.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy
UND
Wandern&Yoga



BUCHUNG

Bitte füllen Sie das Buchungsformular, welches Sie per Email zugesandt bekommen aus und senden Sie es eingescannt per Email an a.salvati@genius-loci.it oder per Fax (Fax: 0039 089 797 752).

BEZAHLUNG

Es wird eine Anzahlung von 25% bei Buchung der Reise fällig. Den restlichen Betrag überweisen Sie bitte spätestens 3 Monate vor Reiseantritt. Sollten Sie dies nicht tun verfällt die Reservierung.

Die Bezahlung erfolgt getrennt nach Reiseorganisation und Yogaunterricht. Die Kosten für den Yogaunterricht rechnen Sie direkt mit dem Yogalehrer ab.

Die Reiseorganisation bezahlen Sie bitte direkt bei GENIUS LOCI TRAVEL mit den auf der Webseite www.genius-loci.it angegebenen Zahlungsmethoden.

Der Buchungscode lautet: **AM02-002**

Preis der Reise:

Bei Gruppen ab 10 Personen: 890 Euro

Bei Unterkunft in einem Doppelzimmer

Einzelzimmerzuschlag: 150 Euro/die Woche (Für Gruppen mit einer Teilnehmer über 12 plus Yoga Lehrer und Reiseleiter sind Einzelzimmer nur in besonderen Fällen und nach Absprache möglich)

Preis für den Yogaunterricht:

Normalpreis: 300 Euro für die Woche

Gruppenpreis: 250 Euro für die Woche

Studenten: 200 Euro für die Woche

Der Gesamtreisepreis ergibt sich aus dem Preis der Reise plus dem Yogaunterricht und ggf. dem Einzelzimmerzuschlag. Yoga Preis direkt beim Yoga-Lehrer bezahlen. Es werden Infos per Email verteilt.

STORNIERUNG

Bei Stornierung der Anmeldung fallen folgende Kosten pro Reisetilnehmer an:

- Eine kostenlose Stornierung ist bis zum 42. Tag vor Reisebeginn möglich
- Ab 41. bis 28. Tage vor Reisebeginn von 25% des Reisepreises
- Ab 27. bis 16. Tage vor Reisebeginn 50% des Reisepreises
- Ab 15. bis 8 Tage vor Reisebeginn 75% des Reisepreises
- Ab 7. Tage vor Reisebeginn 100% des Reisepreises

© Genius Loci Travel, 2018. All rights reserved.



reise@wandernundyoga.com | www.genius-loci.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy

UND

Wandern&Yoga

