

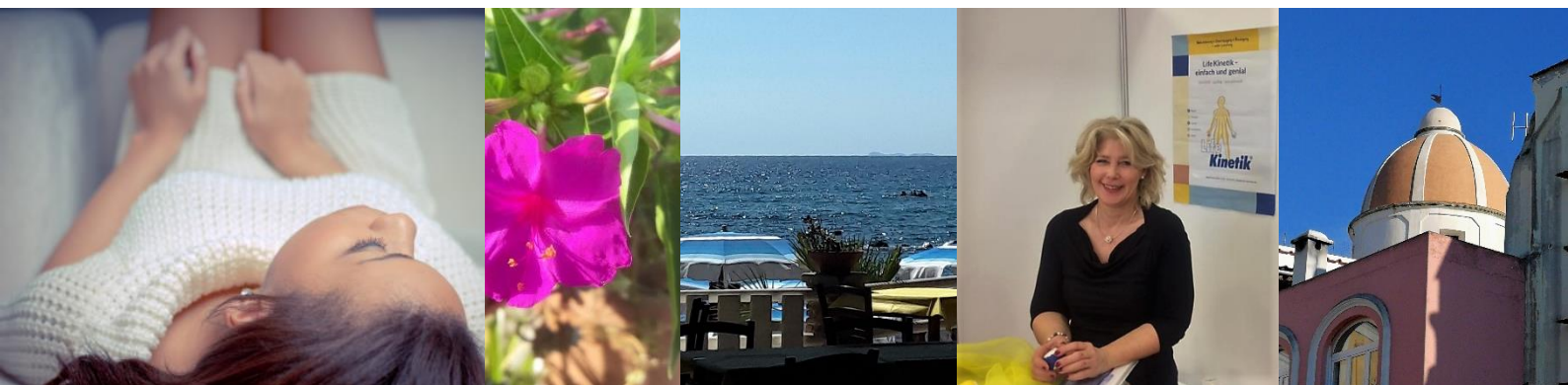


## WELLNESS-RUNDREISE MIT WORKSHOP

**Work-Life-Balance \* Life-Kinetik \* wohltuende Thermen bella Neapel \* Insel Procida \* Pozzuoli Mystik & Vulkane**

Termin: 8 Tage vom 02.02. – 09.02.2020

Reise-Code: 03-20



### 8 Tage Wellness-Rundreise mit Work-Life-Balance & Life-Kinetik Leistungen inkl.

- ✓ Flugreise (Eigenreise möglich),
- ✓ Transfers Flughafen/Hotel/Flughafen,
- ✓ Kleinst-Gruppe: min.7 - max. 12 Italien-Freunde gemeinsam unterwegs,
- ✓ 7 Übernachtungen mit Frühstück sympathischem Boutique-Hotel,
- ✓ 7 Top-Ausflüge und Insider-Plätze,
- ✓ Eintritte und Transfers inkl.,
- ✓ 6 Workshops  
Work-Life-Balance & Life-Kinetik,
- ✓ Lockeres Programm mit genügend Zeit für individuelle Entdeckungen,
- ✓ persönliche Reisebegleitung.

### Ausflüge:

- ✓ Neapel – Stadt der 1000 Farben,
- ✓ Mythisches Pozzuoli: Insider-Spaziergang
- ✓ Procida - Süden-Sehnsuchts-Insel,
- ✓ 3 himmlische Wellness-Thermen-Tage, SPA, Schönheit, Wohlbefinden.

### Kulinarische Highlights:

Abends essen wir auswärts, weil genau dort echtes Italien stattfindet! Am lebendigen Hafen, auf der Piazza und in der herrlichen Altstadt. Kleine authentische Trattorien laden zu echter Küche ein.,

### Nicht im Preis enthalten:

Persönliche Ausgaben, Trinkgelder, Getränke, Abendessen, persönliche Ausgaben, Reiseversicherung.

### Reisepreis:

MIT FLUG: € 1.295,-/Pers. im Doppelzimmer (ggfs. zzgl. Flugzuschlag)  
€ 245,- Einzelzimmerzuschlag  
Alleinreisende Italien-Freunde sind uns stets ganz herzlich willkommen.

### Entspannte Workshop Rundreise:

Sich etwas Gutes tun. In unserer schnellen Welt vergessen wir nicht allzu selten uns selbst dabei. Diese beliebte Wellness-Reise bietet Euch in vielerlei Hinsicht das richtige Gegenmittel. Morgens finden nach dem Frühstück 1-std. Workshops unter der Leitung von Kerstin Sörensen statt. Im Fokus stehen Work-Life-Balance und Life-Kinetik. Thermen- und Ausflugstage wechseln sich angenehm ab. Auf den lässigen, richtig spannenden Touren fangen wir die italienische Leichtigkeit ein. Gute Laune allerorts. Das tut gut. Wohltuende Natur-Thermen erleben wir an drei Tagen und die von der UNESCO-Weltkulturerbe ausgezeichnete Gastronomie Kampaniens rundet den „Happy-mir-geht’s-richtig-gut-Effekt“ ab.

Änderungen vorbehalten.

## 1.Tag (So., 02.02.2020) – Anreisetag: Hamburg – Neapel – Pozzuoli

Wir fliegen von Hamburg (andere Start-Flughäfen möglich) nach Neapel.

Auf kurzem Weg zum Hotel begegnet uns aus der Ferne der die Seele berührende „Golfo di Napoli“. Wir erreichen Pozzuoli und checken ein. Die Ortschaft zeichnet sich pures italienisches Lebensgefühl aus! Ein geschäftiger Hafen, Altstadt-Gässchen und zahlreiche Caffè`s lassen uns bei Cappuccino und Co. in die heitere Welt Süditaliens eintauchen.

Abends kommen wir in einem der süßen „Ristoranti“ zusammen.

Denn genau hier findet echtes Italien statt. Bei oft günstiger, herrlich mediterraner Küche und frischem Wein freuen uns auf die gemeinsame kleine Auszeit.

## 2.Tag (Mo., 03.02.2020) – WLB-Sitzung (Work-Life-Balance) – Thermen Badesachen nicht vergessen!

Nach dem gemeinsamen Frühstück genießen wir unsere erste ca. 1std.-Work-Life-Balance-Sitzung unter Leitung von Kerstin Sörensen. Erfahren, wie wir besser auf uns achten und die Sinne für den eigenen Körper und Wahrnehmung zu schärfen.

Die Positivität nehmen wir dann heute gleich mal mit auf unseren ersten schon ziemlich außergewöhnlichen Thermen-Tag.

Wir erreichen mit der kleinen Stadtbahn die „Öfen Nero`s“! Welch verheißungsvolle Ankündigung auf jede Menge Wellness, Gesundheit und Schönheit.



Der bezaubernde Park beschenkt den Gast mit hoch-effektiven Thermalwasser aus dem Erdinneren. Hier ist alles natürlich! Die wohltuenden und heilenden Thermalwasser, der schön-machende Fango

und die ebenfalls natürliche Sauna (in diesem Teil des Landes wird mit Badesachen gesaunt!)

Ein wahrer Jungbrunnen! Massagen und kosmetische Behandlungen könnt ihr gern auf Anfrage dazu buchen.

Ganz nebenbei macht all das „gelassen“! Entspannt und ja, ... tatsächlich auch schön.

Abends lassen wir bei Pasta, Pizza und „Aperitivo italiano“ einen ganz besonderen Tag ausklingen.

Hmmm!



## 3.Tag (Di., 04.02.2020) – WLB-Sitzung Napoli, Stadt der 1000 Farben

Wir starten mit Work-Life-Balance in den Tag und machen uns auf Entdeckungsreise nach „bella Napoli“.

In nur ca. einer ½Std. erreichen wir mit der Stadtbahn den antiken Schlund dieser einzigartigen Metropole.

„Napoli, ...quanto sei bella“! Neapel, ...was bist du schön! Geschäftigkeit, vorbeiknatternde Vespa`s und Düfte süßer Versuchungen. Was nun?

Wir stürzen uns bei beeindruckender Kulisse, die von Lebenslust und Frohsinn erzählt, mitten in die vielleicht pulsierendste Stadt der Nation.

Schlendern in das antike Herz der Stadt.

Prächtig und übermütig, wie ihre gutgelaunten Bewohner, die den Besucher genauso empfängt.



Wir schlendern durch UNESCO-Weltkulturerbe-Gassen und entlang imposanter Plätze.

Stadtpflaster macht hungrig!

Eine so banale Angelegenheit feiern wir in einem „Ristorantino“ meines Herzens (fakultativ). Lecker, ziemlich frech, günstig, eben 100% Napoli! Komödiantische Einlage der Inhaber nicht selten inbegriffen.

Wir erreichen Straßen mit herrlich „gefährlichen Modeangeboten“. Neapel zählt zu den angesagtesten Shopping-Städten des Landes und das Beste daran. Für jeden Geldbeutel ist was dabei. Uns begegnen architektonische Wunderwerke. Die „Galleria Umberto“, das weltberühmte „Teatro San Carlo“ und die spektakuläre „Piazza del Plebiscito“. Und wir?...Mittendrin!

Zum Ausklang des Ausflugs: Santa Lucia! Das vielbesungene, ehemalige Fischerviertel vor der umwerfenden Kulisse des Castello dell`Ovo, des Vesuvs und des uns zu Füßen liegenden „Golfo di Napoli“.

Nach einem facettenreichen Tag freuen wir uns am Abend bestimmt auf die tollen Teller, leichten Weine und auf uns.

## 4.Tag (Mi., 05.02.2020) – WLB-Sitzung (Work-Life-Balance) – Thermen

Vielleicht hat bei dem einen oder anderen bereits die italienische Leichtigkeit Einzug gehalten?

Entspannt freuen wir uns nach dem Frühstück auf unsere Work-Life-Balance-Sitzung, die uns Stück für Stück den persönlichen Zielen näherbringt.

Anschließend kommen wir erneut in den Genuss der warmen, wohltuenden und heilenden Thermen.

Herrlich! Das kleine Restaurant vor Ort empfiehlt



sich mit leckeren und günstigen Hausmacher-Snacks „alla napoletana“. Entspannung, Schönheit, Wohlbefinden! Abends kommen wir in unserem Lieblings-Ristorante wieder zusammen.

### 5.Tag (Do., 06.02.2020) – WBL-Sitzung Insel Procida

Nach dem Workshop und Frühstück nehmen wir die Fähre und erreichen nach einer nur ca. ½-std. Überfahrt das Inselchen Procida.

Was für ein Empfang! Türkis- und rosa-farbene Fassaden, bunte Boote und italienischer Trubel! Kleinste Gässchen mit im salzigen Wind trocknender Wäsche an unzähligen Balkönchen. Oft handgearbeitete Schätzchen in den Vitrinen der kleinen Geschäfte. Procida ist künstlerisch „begabt“ und das zeigt sich an liebevollen, oft einzigartigen Produkten.

Wir erobern Procida per Pedes, aber auf kurzen Wegen. Hinauf zum ehemaligen Gefängnis, das mit recht sonderbaren neapolitanischen Geschichten poetisch daherkommt ...

Kopfschütteln, Erstaunen und schmunzeln garantiert! Dann, ... die „Terra Murata“ mit Ausblicken über den gesamten „Golfo di Napoli“, den Inseln, das nahe Festland und den „Vesuvio“.



Nun geht's hinunter, zu der wohl buntesten Bucht der Insel. Eng aneinandergewürfelte Häuschen, Mini-Gässchen, ... der Fischerhafen der „Coricella“, wie aus dem Bilderbuch!

Hier flicken bis heute die Fischer ihre Netze, und Katzen mautzen unter den Tischen der kleinen Trattorien.

Genuss pur! Das Meer, die Bucht und bunte Boote. Genau hier auch die verdammt leckeren Gerichte und leichten Insel-Weine. Selten habe ich einen so guten „Sugo“, also Soße probieren dürfen, wie auf diesem glücklichen Inselchen! Tomaten von hier! Alles echt und Könner an den Töpfen und Pfannen 😊.

Am Nachmittag geht's entlang der spektakulären Küsten zurück zum Festland.

Am Abend ... „Buon Appetito“.

### 6.Tag (Fr., 07.02.2020) – WLB-Sitzung Thermen

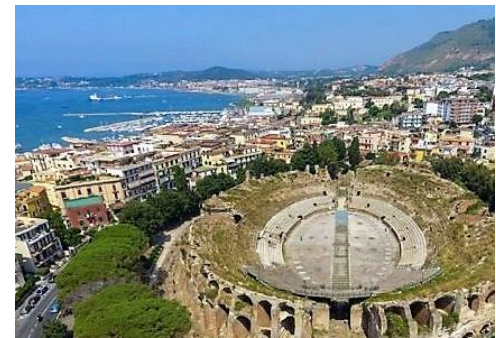
Ausgewogenheit ist gerade bei dieser Work-Life-Balance-Reise ... Programm! Und so genießen wir in harmonischen Abständen auch heute wieder die wunderbaren Thermen.

### 7.Tag (Sa., 08.02.2020) – WLB-Sitzung Pozzuoli: Vulkan Solfatara - Rione Terra Amphitheater Flavio

#### Ca. 5,5 km - Spaziergang

Nach unserem Morgen-Workshop machen wir uns zu Fuß auf eine lässige Entdeckungstour des uns nun bestimmt schon ans Herz gewachsene Städtchen Pozzuoli. Bereits 531v.Chr. von griechischen Kolonisten gegründet stolpert der neugierige Besucher allorts über antike Schätze in eigenwilliger Umgebung! Schon von den alten Römern geliebt und bis heute zum Glück wenig vom Tourismus entdeckt.

Uns begegnet das drittgrößte Amphitheater Italiens! In seinen Glanzzeiten fasste es bis zu 40.000 Zuschauer für schauerliche Raubtier-Vorstellungen.



Wir bestaunen den recht unbekanntem Super-Vulkan der Solfatara. Der Krater dampft und brodeln uns entgegen.

Von wunderschönen Meer-Blicken begleitet, schlendern wir zur „Rione Terra“, der antiken Akropolis Pozzuoli's. Umwerfend!

Vielleicht lassen wir uns nun zu einem Mittagssnack verführen? Frische kampanische Super-Küche (so gut, dass sie mit dem Titel des UNESCO-Weltkulturerbes gekrönt wurde).

Nachmittags ist Zeit für alles was gefällt. Shoppen? Relaxen? Einfach über das Meer träumen?

Abends, na klar...genießen wir inmitten „unserer Piazza“ noch einmal die wunderbare Gastronomie, feine Weine und „la dolce Vita“,...das süße Leben.



### 8.Tag (So., 09.02.2020) – Abreisetag: Hotel – Flughafen Neapel \_ Hamburg

Ein letzter Blick und dann mit bestimmt viel italienischem Frohsinn im Herzen geht's zurück nach Deutschland.

„A presto“,... bis zum nächsten Mal bei uns am „Golfo di Napoli“.

