

**Termin: Mo, 13.05. – Fr, 17.05.2019**

Im Preis inbegriffen:

- 4 Übernachtungen im  
\*\*\*S Hotel Lillà/Frühstück
- 2 Aktivitäten
- 5 Unterrichtstage
- 2 Dozenten
- 2 Schlemmereien
- 1 Degustation
- Transfers
- Info-Broschüre
- persönliche Betreuung



Fußreflexzonentherapie und 1:1 Coaching kann zusätzlich am 15.5. vor Ort gebucht werden

## BEWUSST-BEWEGT-ENTSPANNT I VALLE DEI LAGHI/ITALIEN

### VALLE DEI LAGHI

Nur wenige Kilometer vom berühmten Gardasee entfernt liegt das Valle dei Laghi. Hier finden Sie noch unberührte Natur, stille Seen und Ursprünglichkeit.

Nach Ihrer individuellen Anreise –gerne holen wir Sie vom Bahnhof ab –genießen Sie den freundlichen Empfang im **\*\*\*S Hotel Lillà** in Terlago, nur 7 km von Trient entfernt. Direkt an einem kleinen Badesee, mit atemberaubendem Blick auf die umliegenden Bergketten und das mittelalterliche Dorf, liegt das familiengeführte Hotel. Der gepflegte Gartenbereich lädt Sie ein, die Seele baumeln zu lassen.

13.5.2019

Wir beginnen unser BEWUSST-BEWEGT-ENTSPANNT Programm am **Montag** gegen 16.00 Uhr. Um 18:30 genießen wir die **Holzofen-Pizzen** oder Gerichte der Mittelmeerküche im Ristorante Lillà, direkt neben dem Hotel.

14.5. 2019

Am **Dienstag** beginnen wir nach dem Frühstück um 10:00 unseren Tag mit **Faszientraining**, anschließend **Achtsamkeitstraining** bis ca. 12:30.

Um 14:00 starten wir direkt vom Hotel einem **Spaziergang**. Das mittelalterliche Dorf **Terlago** ist mit seinen 2000 Einwohnern ein Beispiel für den unglaublichen historischen Reichtum vieler italienischer Kleinstädte. Nach dem etwa 2,5 stündigen Spaziergang **Entspannungstherapie**.  
18:00 Degustation im Hotel Lilla

15.5.2019

Am **Mittwoch** beginnen wir nach dem Frühstück um 10:00 den Tag mit **QiGong**, anschließend Erstellen Ihres **Visionsboards** bis ca 13:00

14:00 kleine Wanderung vom Hotel aus für diejenigen, die keine Zusatzbuchung haben.

Von 13:00 bis 18:00 sind Zusatzbuchungen für **1:1 Coaching** oder **Fußreflexzonentherapie** möglich.  
17:00 Entspannungstherapie, 18:30 Kochkurs und Abendessen im **Ca' dei Giosi**

**Termin: Mo, 13.05. – Fr, 17.05.2019**

Im Preis inbegriffen:

- 4 Übernachtungen im  
\*\*\*S Hotel Lillà/Frühstück
- 2 Aktivitäten
- 5 Unterrichtstage
- 2 Dozenten
- 2 Schlemmereien
- 1 Degustation
- Transfers
- Info-Broschüre
- persönliche Betreuung



Fußreflexzonentherapie und 1:1 Coaching kann zusätzlich am 15.5. vor Ort gebucht werden

16.5.2019

Am **Donnerstag** beginnen wir den Tag nach unserem Frühstück um 10:00 mit **Faszientraining**, anschließend **Achtsamkeitstraining** bis 13:00

14:00 Besichtigung und Verkostung der **Ferrari Spumanti**, Besichtigung der **Villa Margon** (schönste Villa der Alpen, einst soll Carl V hier genächtigt haben, original erhaltene Fresken aus dem 16. Jdh) Sterne-Menu in der **Locanda Margon**

17.5.2019

Am **Freitag** beginnen wir den Tag nach unserem Frühstück um 9:00 mit QiGong und anschließendem Achtsamkeitstraining. 11:30 Wir beschließen unser „BEWUSST-BEWEGT-ENTSPANNT“ Programm mit der **Besichtigung der pittoresken Altstadt von Trient**. Nach einem gemeinsamen Spritz auf der **Piazza del Duomo** heißt es Abschied nehmen!

**Investition:**

EZ € 1112,- (Early Bird Price, gültig bis zum 06.04.2019) ab 07.04. €1142,-

DZ € 1072,- (Early Bird Price, gültig bis zum 06.04.2019) ab 07.04. € 1102,-/Person

€ 2,50/p.P./Tag Kurtaxe ist separat im Hotel zu begleichen

**Anfahrt**

Mit dem **Auto**:

Ausfahrt Trento Nord, dann Richtung Riva del Garda, Cadine, Laghidi Lamar

Mit dem **Zug**:

Täglich mehrfache Verbindung ab München, Fahrzeit etwa 5 Std.

**Anmeldung:** Bitte füllen Sie beigefügtes Anmeldeformular aus und senden es als Email an

[info@cosmovita-international.com](mailto:info@cosmovita-international.com)

Es gelten die Reisebedingungen der DERPART NettReisenGmbH, Cosmovita-International tritt nur als Vermittler auf.