

Feldenkrais und Wandern

auf der irischen Insel Inis Mór, Aran Islands

15. – 22. Juli 2018



der wilde Atlantik



Seehundplatz



die Südküste

Eine besondere Woche im wunderschönen Inselfrühling, in der wir mit Feldenkrais neue Bewegungsmöglichkeiten entdecken, wandernd die magische Insel mit ihren alten Ritualplätzen erkunden und Zeit haben für Eigenes: über Steine hüpfen, baden im kühlen Atlantik oder einfach übers Meer schauen. (Es sind keine Vorkenntnisse notwendig)

Feldenkrais: Martine Girardin (www.singenbewegt.ch)

Organisation, Führungen und Wanderungen: Elizabeth Zollinger (www.irish-culture.ch)

1.Tag: Treffen in Galway: ca. 16.15, Ueberfahrt auf die Insel, Nachtessen im Kilmurvey House.

2.Tag: Morgen: Sich kennen lernen und Informationen über die Insel, 2 Std. Feldenkrais, Nachmittag: gemeinsame Klippenwanderung oder eigene Wege gehen, einkaufen im Hauptort.

3.Tag: Morgen: 2 ½ Std. Feldenkrais, Nachmittag: Ritual bei der Heiligen Quelle, Besuch eines megalithischen Grabes und des Drachenlochs, verweilen am Meer oder Zeit für Eigenes.

4.Tag: Tageswanderung: Besuch des Labyrinths in den Sanddünen, wandern oder baden, zurück den Klippen entlang oder shoppen im Hauptort, Abend: 1 1/2 Std. Feldenkrais.

5.Tag: Morgen: 2 ½ Std. Feldenkrais, Zeit für eigene Unternehmungen, am Abend für Interessierte: Gälische Lieder mit Treasa Ní Mhiolláin: hören und singen.

6.Tag: Morgen: 2 ½ Std. Feldenkrais, für Interessierte: Spaziergang am „shore“ mit dem Algenspezialisten Martin Concannon: kennenlernen von 8-10 verschiedenen essbaren Algenarten, „Gwschwellti“ essen bei Elizabeth

7.Tag: 12.00 Rückreise nach Galway, Sightseeing, gemeinsames Nachtessen und Besuch einer traditionellen Musiksession in einem alten Pub.

8.Tag: Rück-/Weiterreise Die Reise kann auch verlängert werden. Ich helfe gerne bei der Planung

Unterkunft: in komfortablen Ferienhäusern oder im nahen Kilmurvey *** Guesthouse

Kosten: bei 8 – 10 TeilnehmerInnen

Im Ferienhaus oder bei Elizabeth (Selbstverpflegung): ca. Fr. 1250.- im DZ, je nach Wechselkurs

Im Kilmurveyhouse (mit Service, grossem irischen Frühstück, 2 Abendessen): ca **Fr. 1460.-** im DZ

Zuschläge Einzelzimmer: 6 Nächte auf Insel: **Ferienhäuser:** standard: Fr.120.- mit Dusche/WC: Fr. 160.-

Kilmurveyhouse: EZ:190.-, EZ in Galway: Fr.40.-

Inbegriffen: 6 Uebernachtungen auf der Insel (mit Frühstück im B+B), 1 Uebernachtung in Galway, im Ferienhaus: 1 Abendessen/ im Kilmurveyhouse, 2 Abendessen, 11 Stunden Feldenkrais, alle Führungen und Wanderungen und gemeinsamen Transporte von und ab Galway.

Flug: ZCH - Dublin mit Swiss oder Aer Lingus ab Fr. 350.- (früh buchen lohnt sich. Ich berate Sie gerne)

Info und Anmeldung: Elizabeth Zollinger, 044 252 0918, info@irish-culture.ch
Martine Girardin, 076 522 04 36, mg.singenbewegt@gmail.com

Anmeldung bis spätestens 1 Mai 2018

Leitung:



Martine Girardin: Meine Freude an Musik und Bewegung hat mich zum Rhythmikstudium geführt. Lange Jahre habe ich Kinder unterrichtet und arbeite heute an einer Sonderpädagogischen Schule für Wahrnehmung mit Kindern von 1.-6. Klasse. Seit 1999 habe ich eine eigene Praxis und arbeite mit Erwachsenen und Kindern, einzeln und in Gruppen. Mein Angebot umfasst Feldenkrais, Trauma Heilung, Arbeit mit der Stimme und Klang. Schön an meiner Arbeit ist, dass ich jeden Tag Neues entdecken und erforschen kann, selber Lernende bin - und gerne teile ich dieses Lernen mit anderen Menschen.



Elizabeth Zollinger, Zürich und Inis Mór: Ich bin ursprünglich Malerin und habe 1974 die inspirierende Insel Inis Mór entdeckt, wo ich seither teilzeitlich lebe. Ich bin stark mit der Insel, den Menschen und ihrer Kultur verbunden. So gründete ich 1996 in Zusammenarbeit mit InsulanerInnen das Projekt „Celtic Spirit“ mit dem Ziel, irisch-keltische Kultur zu vermitteln und einen sinnvollen Tourismus auf der Insel aufzubauen. Seither habe ich zahlreiche Kulturwochen mit verschiedenen Schwerpunkten auf der Insel, auf dem Festland und auch in Schottland durchgeführt. In Zürich organisiere ich Veranstaltungen mit irischen Künstlern mit Themen zu irischer Kultur.

Unterkünfte:



Kilmurvey House
Kleines, sehr komfortables *** Guest-house mit freundlicher Landlady, nahe Sandstrand, feines Frühstücksmenu



Haus „Celtic Spirit“, wo die Aktivitäten stattfinden, 5 Min, vom Ferienhaus entfernt 4 km vom Kilmurveyhouse (Transport mit Bus)



Ferienhäuser: 2 warme und gemütliche Ferienhäuser mit je 4 Schlafzimmern und wunderschöner Meersicht. Selbstverpflegung und/oder Essen im Restaurant.