



HERZLICH WILLKOMMEN ♥ BENVENUTI



16. GESUNDHEITSREISE

„Gehst du noch oder tanzt du schon? Gang Dancing
Forever lässt dich deinen Alltag tanzend neu erleben.
Das ist die beste Option...“

Mehr als einfache Erholung!

ISCHIA/ ITALIEN

von 25. Mai bis 1. Juni 2024

Gesund und Fit durch sanftes Training und neue Bewegungsmöglichkeiten. Tiefe Ruhe, tiefe Entspannung

Genieße das Inselinnere von Ischia sowie Sonne, Strand und Meeresbrise..., während der warme Sand deine Füße sanft massiert. Barfußgehen und spezielles Sandtraining aktivieren die stabilisierenden Muskeln, fördern Kraft, Beweglichkeit und Koordination und stärken so auf natürliche und effektive Weise deine Füße und deinen Rücken. Der Kopfstandhocker stellt deine Welt angenehm auf dem Kopf und erweitert deine Yogapraxis um aufregende neue Perspektiven. Während der tiefen Entspannungspraxis lassen Körper und Geist die Probleme und Sorgen des Alltags los. Verspannungen werden gelöst und die Wirkung des Trainings hält länger an. Komm nach Ischia und entdecke neue Dimensionen für Bewegung und Gesundheit.
Ein Feuerwerk an positiven Effekten!

Alles ist veränderbar. Manchmal führen kleine Anpassungen zu spektakulären Ergebnissen...

Wenn wir lernen, unser Gehverhalten behutsam und schrittweise zu ändern, hat dies einen signifikanten Einfluss auf unsere körperliche und geistige Gesundheit sowie auf den Erfolg im Privat- und Berufsleben. Durch gezielte Therapie, Training und Anpassung unserer Gehgewohnheiten können wir unser volles Potenzial entfalten. Hier beginnt eine Reise, die uns näher zu uns selbst führt und neue Möglichkeiten eröffnet.

Unser Körper verändert unser Bewusstsein!

Die Art und Weise wie wir den Körper täglich bewegen und atmen, hat Auswirkung auf unsere Gesundheit, Resilienz, Kreativität und unsere Stimmung. Sie beeinflusst auch die Stimmung anderer Menschen und trägt dazu bei, dass unser emotionaler Zustand in unserer Körperhaltung und nonverbaler Kommunikation sichtbar wird.

Darauf fußt mein **Gang Dancing Forever®** Therapie- und Trainingskonzept, das sowohl physische als auch mentale und emotionale Komponenten einschließt. Es bildet die Grundlage für meine mittlerweile 16. Gesundheitsferien auf Ischia.

Wir gehen über den traditionellen Ansatz des Gehens hinaus und entdecken neue Perspektiven für die Bewegung und Gesundheit

Der Workshop vermittelt unter anderem vorgegebene Schritte und Gangvariationen, die sich harmonisch ergänzen und ein breites Repertoire von benannten Schritten beinhaltet. Diese reichen von präventiv und heilend über sportlich und künstlerisch bis hin zu nonverbal und repräsentativ. Beispiele dafür sind der „Münchener Gang“, der „Krakauer Schritt“, der „Ebersberger Schritt“ oder der „Ein-Mann-Orchester-Gang“, der „Havanna-Schritt“ sowie der „Samba-Schritt“ und die „Reha-Schritte“ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. Das Repertoire umfasst etwa hundert benannte Schrittvariationen, die jahrelang geprüft und nicht nur für die Straße geeignet sind ... Es kommen ständig neue Bewegungsmuster hinzu und es ergeben sich immer wieder neue Möglichkeiten, sich durch das Gehen auszudrücken, zu heilen und Freude zu erleben.

Anmut ist eine besondere Qualität der Bewegung

Anmut ist eine Eigenschaft, die beschreibt, wie jemand sich geschmeidig und ohne Anstrengung bewegt. Es ist nicht nur eine ästhetische Qualität, sondern auch ein Ausdruck von innerer Balance und Selbstbewusstsein. Eine anmutige Gangart vermittelt eine entspannte Ausstrahlung.

**Entdecke Intelligenz deines Körpers!
Gang Dancing Forever wird dich beflügeln...**

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Teilnahme am Training:

Ein tägliches, optimales drei Stunden Trainingsprogramm in zwei bis drei Einheiten über den Tag verteilt: 585,00 € für die gesamte Woche.

Um 7:30-8:30 ★ 12:00-13:00 ★ 18:00-19:00

Unterkunft im 3 Sterne Hotel Internazionale:

<https://www.hotelinternazionaleischia.it>

Ein Hotel, wo es wenig braucht, um sich wie zu Hause zu fühlen...

Einzelzimmer mit inclusive Halbpension pro Person und Tag 85,00 €.

Doppelzimmer als Einzelzimmer pro Person und Tag 97,00 €.

Nach Anmeldung für die Gesundheitswoche übernimmt der Veranstalter die Reservierung des Zimmers. Die Abrechnung mit dem Hotel erfolgt individuell zwischen den Teilnehmern und dem Hotel.

Das Hotel allgemein:

Das Hotel Internazionale Ischia ist ein Familienbetrieb und liegt in Barano auf der Insel Ischia. Das Hotel bietet seinen Gästen einen Außenpool mit Thermalwasser und 39 Zimmern. Alle Zimmer haben eine atemberaubende Aussicht, einige von ihnen zum Meer und andere mit Blick auf die schöne Berglandschaft. Die Zimmer sind einfach aber praktisch eingerichtet, alle mit eigenem Bad mit Badewanne oder Dusche. Wi-Fi ist in fast allen Zimmern sowie in allen öffentlichen Bereichen des Hotels kostenlos. Das Schwimmbadwasser fließt aus der Wärmequelle mit 70°C und ist reich an Mineralien mit gesundheitlichen Vorteilen.

An- und Abreise:

Per Flugzeug, Reisebus oder Zug nach Neapel, per Taxi oder öffentlichen Alibus zum Hafen Beverello. Per Fähre oder Schnellboot nach Ischia Porto und weiter per Bus Nr. 6 oder Taxi nach Fiaiano - Via Acquedotto 1.

Therapeut und Trainer:

ZByszek Bodurka

Staatl. anerkannter Physiotherapeut, Staatl. anerkannter Masseur, med. B.,
Yoga-Lehrer, Präventions- und Personaltrainer, Tänzer, Absolvent der
Sporthochschule Breslau/ Wrocław

www.thera4you.de

ZBy@thera4you.de

☎ 0172 2605109

ANMELDEBOGEN

Anmeldung für die **ISCHIA-GESUNDHEITSREISE**

von 25. Mai bis 1. Juni 2024

Name/ Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Straße: _____

PLZ/ Wohnort: _____

Email: _____

Telefon: _____

Hiermit melde ich mich zur Gesundheitsreise an.

Ort • Datum • Unterschrift



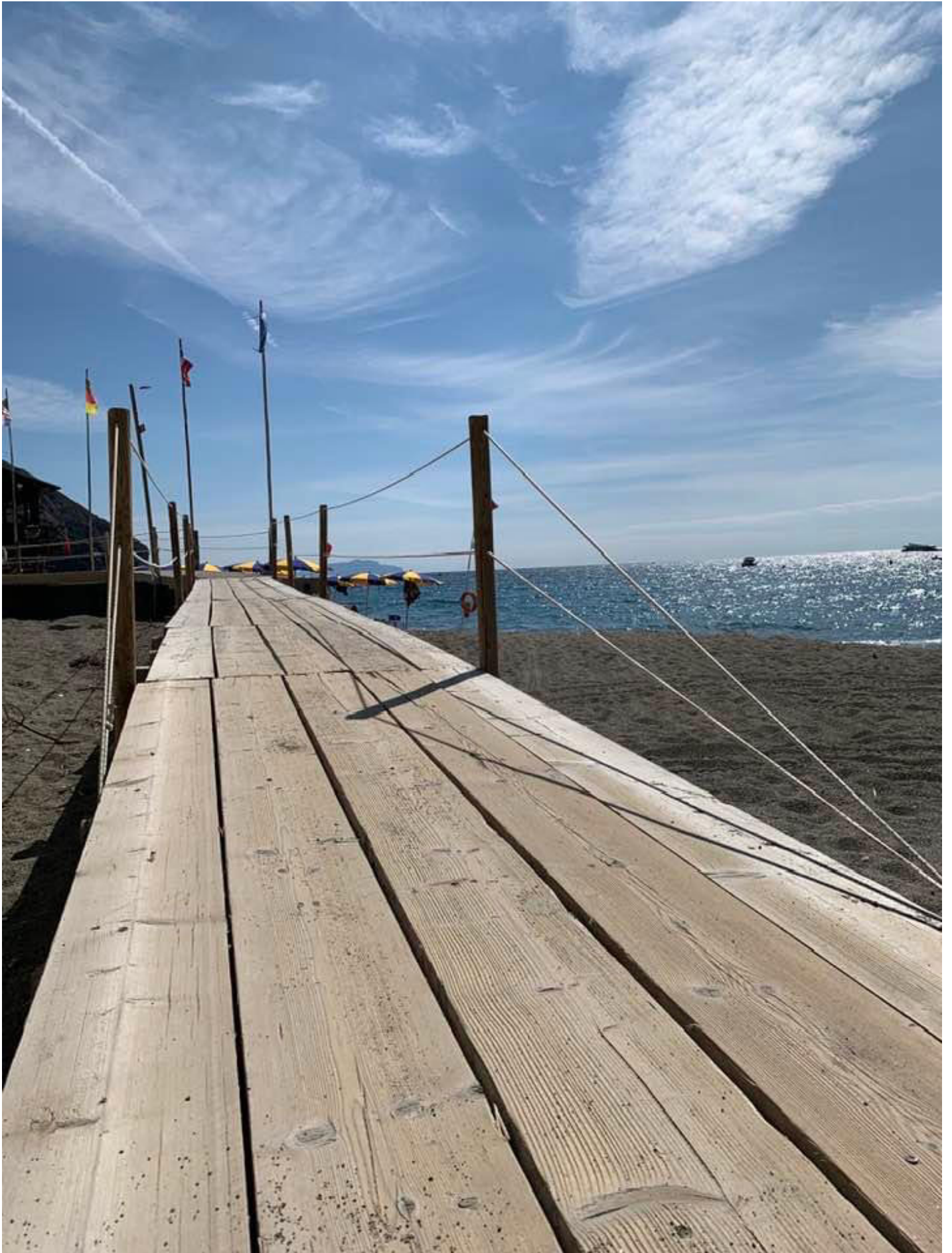


Die unberührte Natur der Insel begrüßt Dich! Maronti-Bucht



Spaziergänge auf Ischia 🇮🇹 Passeggiate Ischitane 🇵🇱 Spacery po Ischii 2022







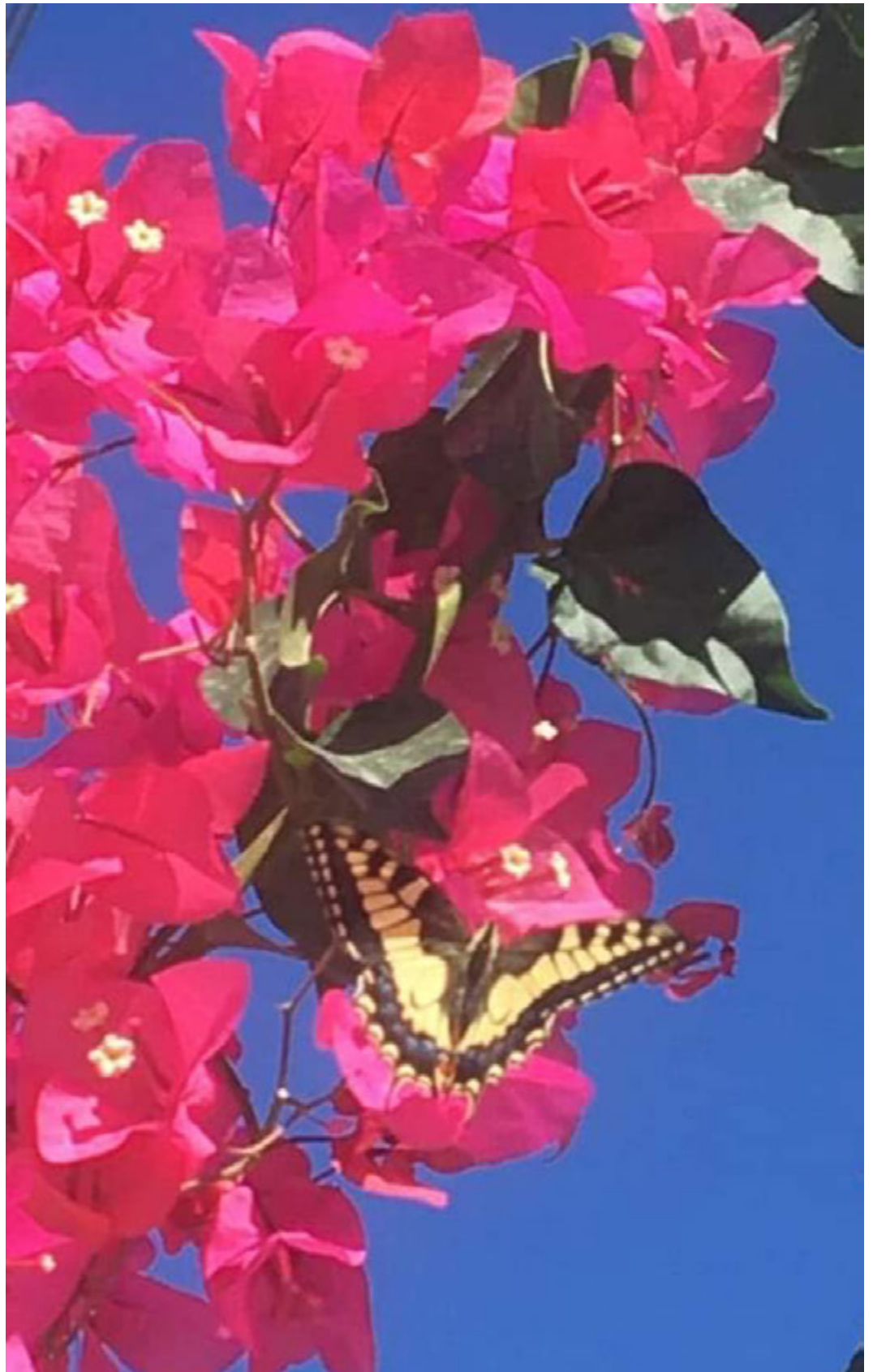








So lernte ich, beschwingt durch das Leben zu fliegen...
Maronti-Bucht, September 2020 (Originalbild)



Frei, leicht und beschwingt wie ein Schmetterling!
ISCHIA überrascht mich immer wieder, ...auch durch ihre Leichtigkeit
Maronti-Bucht/ Cava Scura, September 2021



Septemberromantik; Blick in die Maronti-Bucht von oben...



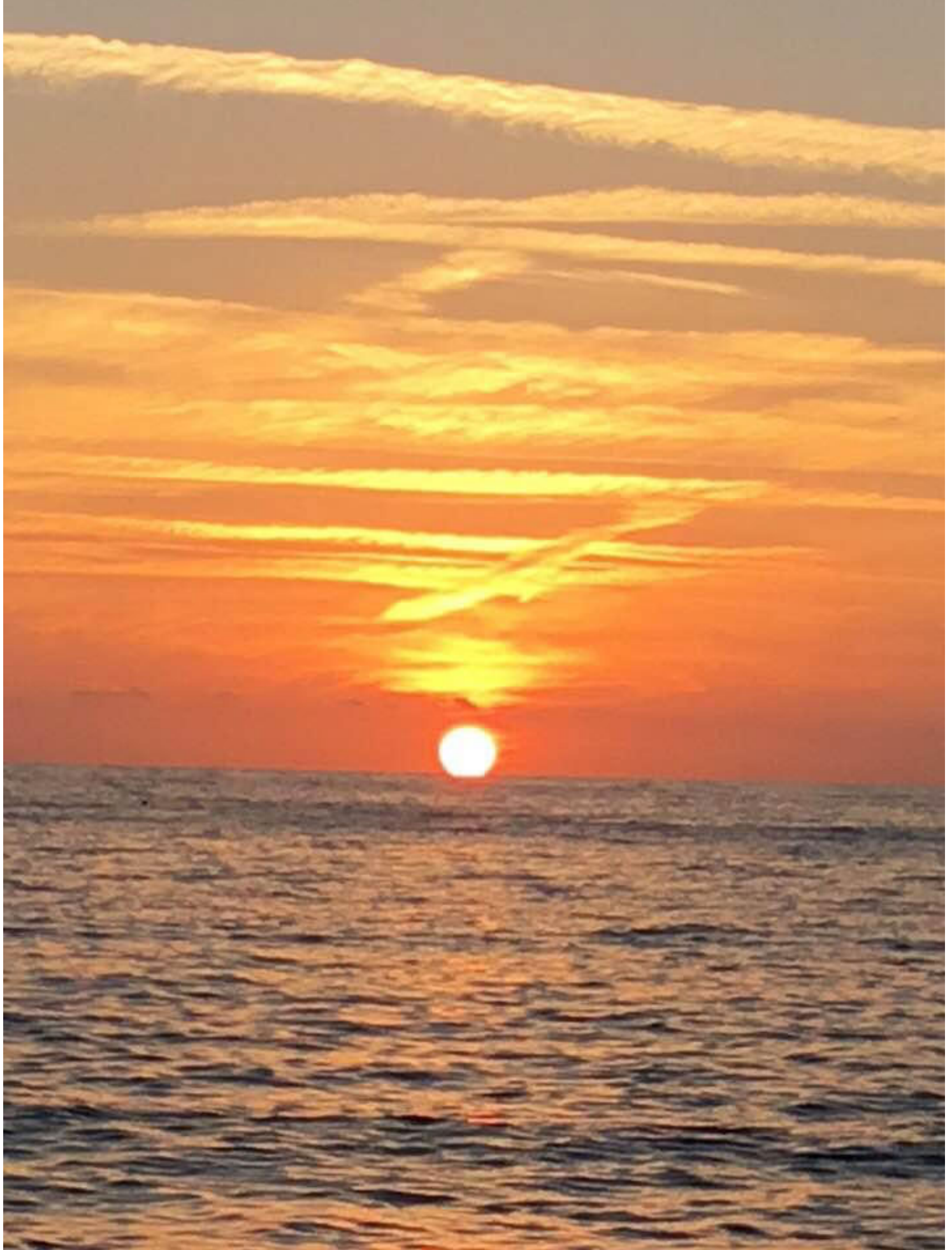
Septemberromantik; Blick vom Balkon in Richtung Insel CAPRI



Pizzi Bianchi: il tesoro nascosto di Ischia



... ALLEGRIIAAAAAAAA!



Schöne Bilder und Erinnerungen, Freude des Lebens und Heiterkeit des Geistes haben wir von CITARA STRAND mitgenommen (2019)



Ciao Ciao!

Italien lässt träumen, ... una terra dei sogni Das Video (<https://youtu.be/MuY9XaDSsmU>) zeigt die Einmaligkeit des Ortes und der Gegend. Ischia Maronti-Bucht, eine große SPA unter freiem Himmel!

A presto sull'isola

ZByszek