



ASD
Passi Consapevoli
Cammino e Meditazione

Unser Verein "Passi consapevoli - Cammino e meditazione" fördert das seelische und körperliche Wohlbefinden durch die Methode des "Bewussten Gehens", ein stiller und ununterbrochener Dialog zwischen den Landschaften der Natur und den Landschaften der Seele, bei dem die Menschen ihre tiefste existentielle Dimension wiederentdecken, Achtsamkeit ist für uns die Grundlage für die Verwirklichung dieser "Lebenswege".

IL CAMMINO DELLA MAGNA GRECIA DER WEG AM MEER, eine bewusste Reise



Vom 14. bis 18. Juni 2024 - Dauer 5 Tage und 4 Nächte - insgesamt km 65

1. Mindestens 10 Teilnehmer, die sich in unseren Verein „Passi consapevoli - Cammino e meditazione“ einschreiben.
2. 1. Etappe: Crotone Urban Trekking "Auf den Spuren des Pythagoras", 6 km
3. 2. Etappe: San Leonardo di Cutro - Le Castella- Capo Rizzuto, 25 km
4. 3. Etappe: Capo Rizzuto - Marinella, 10 km
5. 4. Etappe: Marinella - Capo Colonna - Crotone, 24 km

Ein faszinierender Weg entlang der von den alten Griechen besiedelten Küste. In 4 Etappen geht es durch üppige Landschaften mit den Farben und Düften der mediterranen Macchia, entlang wunderschöner goldener Strände, über Hügel und blühende Wiesen zu Europas größtem Meeresschutzzone.

Der Preis von 430,00 Euro beinhaltet:

- die Mitgliedschaft im Verein "Passi Consapevoli Cammino e Meditazione" inklusive einer Unfallversicherung (10 Euro), siehe: <https://www.aics.it/assicurazione/>
- ⑩ 4 Abendessen und 4 Übernachtungen mit Frühstück
- ⑩ 3 Gepäcktransporte und 1 Transport im Kleinbus
- ⑩ Einen Reiseführer auf allen vier Etappen
- ⑩ Eine Stadtführung und Urban Trekking in Crotone und Le Castella
- ⑩ Eine Stadtführung in Crotone, den Besuch der Festung Karls V. und des archäologischen Museums, eine Führung durch die archäologischen Stätten von Capo Colonna
- Etappen - und Teilnahmebestätigung



Für weitere Informationen kontaktieren Sie uns:

- per E-Mail: asdpassiconsapevoli@gmail.com
per Telefon: +39 - 349 063 0919
- bei Anfragen aus dem Ausland: sylvana.marley@gmail.com, bzw. +39 - 350 065 4598 (nur über whatsapp)
Eine Anzahlung in Höhe von Euro 100,00 muss auf das Postbankkonto der Asd "Passi consapevoli" mit dem Verwendungszweck: "Acconto La via del mare 14 - 18 giugno 2024" geschickt werden,

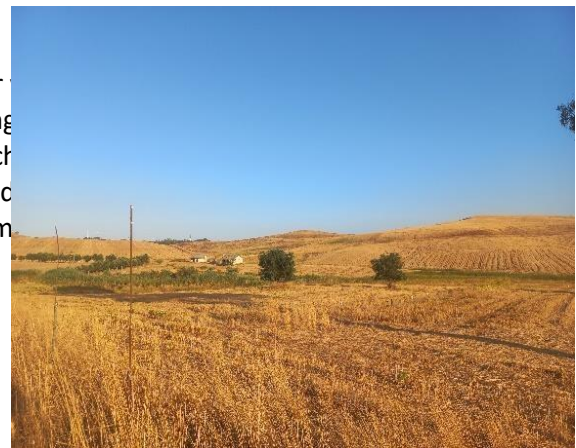
Kontoinhaber: Associazione Sportiva Dilettantistica Passi Consapevoli Cammino e Meditazione
IBAN IT58J07601044 00001069447850

Der Restbetrag wird in bar oder mit Kreditkarte bei der Ankunft gezahlt.

PROGRAMM

1. Etappe, Freitag, 14. Juni

Ankunft in Crotona. Treffpunkt und Empfang der Teilnehmer um 16.30 Uhr am Duomo. Aushändigung der Teilnahmebestätigungen. Anschließend Trekking "Via del Mare - Pythagoras" (km 6): von der Kathedrale geht es zur Kirche Sta. Chiara, durch die Festung Karls V. Anschließend Transfer mit dem Minibus nach S. Leonardo Crotona für die Übernachtung und Frühstück in einer von uns gebuchten Herberge. Wer mit Interesse an der Mediation "Der bewusste Weg" teilnehmen (*siehe Extra).



2. Etappe, Samstag, 15. Juni

Beginn der Wanderung nach Le Castella. Über Hügel und Wege durch die duftenden Essenzen, zwischen grünen Weiden und auf schattigen Pfaden erreichen wir das Fischerdorf Le Castella, seine wunderschönen Klippen und den „goldenen“ Strand. Dort besichtigen wir die aragonische Festung, ein ins Meer gebautes Juwel, reich an Geschichte. Weiter geht es nach Capo Rizzuto, dem Zentrum des Meeresschutzgebietes, wo wir die Meeresschildkröten "Caretta Caretta" fortpflanzen. Dann Abendessen und Übernachtung in Crotona.

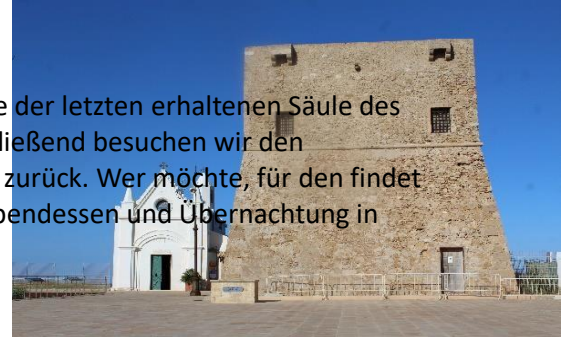
3. Etappe, Sonntag, 16. Juni

Frühstück und Aufbruch nach Marinella circa 10 km entfernt. Inmitten der Natur, ihrer Düfte und der leuchtenden Farben des Frühlings erreichen wir ein typisches Gasthaus, in dem wir herzlich und zuvorkommend empfangen werden. Abendessen, Übernachtung und Frühstück im Gasthaus.



4. Etappe Montag, 17. Juni

Es geht weiter von Marinella über Capo Colonna nach Crotona. Am Fuße der letzten erhaltenen Säule des Tempels der Hera Lacinia wird die Teilnahmeurkunde übergeben. Anschließend besuchen wir den archäologischen Park von Capo Colonna und kehren dann nach Crotona zurück. Wer möchte, für den findet eine geführte Meditation "Der Weg geht weiter" statt. (siehe *Extra). Abendessen und Übernachtung in einer einfachen Herberge.



Dienstag, 18. Juni

Frühstück in der Herberge, freier Vormittag und Abreise.

DER BEWUSSTE WEG, EINE INNERE REISE

*Extra: Unser Verein versteht die Meditation als Werkzeug der Bewusstwerdung, um alle Aspekte des Lebens anzusprechen und zu vertiefen. Daher bieten wir auf Wunsch zwei begleitete Meditationen an, am ersten Tag unserer Wanderung eine mit dem Titel: "**Der bewusste Weg**", am letzten Tag eine mit dem Titel: "**Der Weg geht weiter**". Beide Meditationen werden von Dr. Adele Scorza geleitet. Dr. Scorza ist Psychotherapeutin, Mindfulness- Lehrerin und Präsidentin unseres Vereins.

Die Meditation kostet 10,00 Euro pro Person und pro Meditation und kann nur bei einer Teilnehmerzahl von mindestens 10 Personen stattfinden.

Allgemeine Bedingungen für die Teilnahme am „Cammino della Magna Grecia“

Stornierung, Rücktritt, Annullierung oder Änderungen

- ⑩ Die Anmeldegebühr wird in voller Höhe erstattet, wenn eine Absage 45 Tage vor Beginn der Wanderung mitgeteilt wird. Danach kann diese nicht mehr zurückbezahlt werden. Wir bitten um Ihr Verständnis und empfehlen eine Reiserücktrittsversicherung.
- ⑩ Wenn ein Teilnehmer die Wanderung abbricht (aus Gründen, die nicht von der Organisation zu verantworten sind), wird die Teilnahmegebühr nicht erstattet.
- ⑩ Wenn die Organisation das Abreisedatum ändern oder absagen muss (aufgrund höherer Gewalt, schlechter Wettervorhersagen oder einer zu geringen Teilnehmerzahl), wird die bereits gezahlte Gebühr vollständig erstattet.
- ⑩ Das Programm kann bei ungünstigen Wetterbedingungen, die die Sicherheit gefährden, geändert werden.

Abendessen und Übernachtung

- ⑩ Das Abendessen besteht aus einem typisch kalabresischen "Pilgermenü", erster und ein zweiter Gang, dazu eine Beilage und eine Nachspeise, Wasser und Hauswein. Andere Gerichte und Getränke sind extra zu bezahlen.
- ⑩ Übernachtung: Sie schlafen in Zimmern mit 2, 3 oder 4 Einzelbetten. Eine Einzelunterbringung ist nicht vorgesehen. Es kann sein, dass Sie ein Zimmer auch mit anderen, bei der Anmeldung nicht benannten Personen teilen.



Allgemeine Informationen

Der Route besteht aus 4 Etappen. Obwohl sie keine besonderen technischen Schwierigkeiten aufweisen, sind Wandertraining, gute Kondition und Flexibilität erforderlich.

Wir empfehlen Wanderschuhe, die für Feldwege, Schotter und Asphalt geeignet sind, dazu Kleidung "in Schichten", eine bequeme Wanderhose, eine wasserdichte Jacke, Mütze oder Cap und einen kleinen Wanderrucksack für alles, was Sie brauchen. Die Verwendung von Trekking-Stöcken wird empfohlen, ebenso die Verwendung von Insekten- und Zecken-Schutzsprays. Wichtig sind auch Wasserflaschen (mindestens 1,5 Litern Inhalt), die nur vor der Wanderung aufgefüllt werden können. Wenn die Wettervorhersage nicht allzu schlecht ist, gehen wir auch bei Regen. Bringen Sie deshalb eine wasserdichte Jacke oder einen Poncho mit, der Sie und ihren Rucksack bedeckt.

Die Teilnehmer werden gebeten, den Klingelton ihres Mobiltelefons auszuschalten. Im Falle eines Anrufs entfernen Sie sich von der Gruppe, nachdem Sie den Guide informiert haben und er die Erlaubnis dazu erteilt hat. Aber bleiben Sie in jedem Fall in Sichtweite.

Wir freuen uns, Sie in Kalabrien begrüßen zu dürfen.

