

Bla-bla & Yoga

Eine Woche in der Bretagne mit Chantal und Nelly

03.10. - 10.10.2020

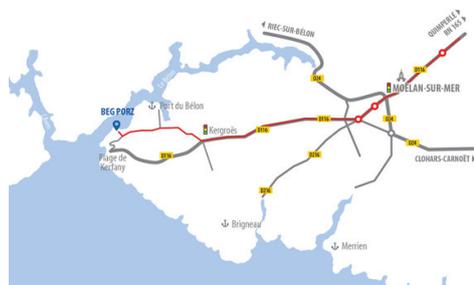
Nach einem rundum gelungenen Aufenthalt im Oktober dieses Jahres - wir haben eine intensive und interessante Woche mit einer Gruppe von 10 Personen erlebt - möchten wir euch im nächsten Jahr wieder in unsere Heimat, die Bretagne, entführen! An der Atlantikküste, im Süden der Bretagne, Französisch üben und mit Yoga neue Energie tanken.

Moëlan-sur-Mer, un beau petit coin au bout de la terre (Finistère).



Wir sind beide in Moëlan-sur-Mer geboren und aufgewachsen, später auf unterschiedliche Umwege in Deutschland gelandet. Wir fühlen uns nach wie vor unserer Heimat, der Bretagne, sehr eng verbunden und so entstand irgendwann die Idee, in einem gemeinsamen Projekt unsere Leidenschaften zu bündeln, um mit anderen dieses schöne Fleckchen Erde zu teilen....

Die Domaine Beg Porz, eine ruhige Ferienanlage mit einem 3* Hotel, oben auf den Klippen mit Blick auf das Meer, haben wir wegen ihrer traumhaften Lage, direkt am Wanderweg GR 34, und nicht zuletzt ihrer ausgezeichneten Küche ausgewählt. Geschützt vor der Brandung des Atlantiks liegt das Hotel an der Mündung des Flusses Le Belon, weltbekannt für die dort gezüchteten, gleichnamigen Austern. Fußläufig durch einen Pinienwald erreicht man den kleinen Sandstrand von Kerfany-Les-Pins, unseren Lieblingsstrand als Jugendliche!



Die Domaine Maritime de Beg Porz in Kerfany-les-Pins (Moëlan Sur Mer, www.beg-porz.com)



Bla-bla mit Chantal

Parallel zu meiner Tätigkeit als freiberufliche Übersetzerin-Dolmetscherin unterrichte ich seit vielen Jahren Französisch und Deutsch an der VHS. Beide Aktivitäten ergänzen sich perfekt und bereiten mir viel Freude. (www.uebersetzungsdienst.org). Ich lebe im Frankfurter Raum, in der Nähe von Gelnhausen.

Lernen mit Spaß ist meine Devise! Der klassische Unterricht im Kursraum und die Grammatik werden nur ein Teil des Gesamtunterrichts sein. Wir werden uns auch mit der Bretagne befassen: Geschichte, Tradition, Sprache, Legenden, Folklore, Musik und Wirtschaft. Wer hat noch nie vom berühmten Krimi-Autor Jean-Luc Bannalec gehört? Spannende Fälle eingebettet in wunderschönen Landschaftsbeschreibungen. Einige Passagen aus seinen Krimis (in der französischen Übersetzung) werden wir direkt an Ort und Stelle lesen. Während Wanderungen, Besichtigungen, und nicht zuletzt durch den möglichen Austausch mit den Mitbewohnern der Domaine kann jeder das Erlernte anwenden. Um in die Sprache besser „einzutauchen“, wird Französisch zu unserer Umgangssprache. Ein gutes A2-Niveau wäre wünschenswert, d.h. Sie sind in der Lage, sich in Alltagssituationen zu verständigen



YOGA mit Nelly

Seit 25 Jahren praktiziere ich Yoga. Um meine Freude daran weitergeben zu können, habe ich eine 4-jährige Yogalehrerausbildung (BDY/EYU) absolviert und unterrichte seit ein paar Jahren. Sonst bin ich als Consultant tätig und bringe als Partnerin der Wirtschaftsorganisation „*Bretagne Commerce International*“ bretonische und deutsche Firmen zusammen (www.kerforn.de). Ich lebe in Heiligenhaus, in der Nähe von Düsseldorf.

Den Yoga-Unterricht halte ich auf Deutsch. So könnt ihr am besten abschalten. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse notwendig. Durch sanfte aber auch kraftvolle Körperhaltungen werden wir den Körper dehnen und kräftigen und mit Hilfe des bewussten Atems entspannen. Dabei schulen wir sowohl die Achtsamkeit als auch die Körperwahrnehmung. Anfänger und Erfahrene können - jeder nach seinen eigenen körperlichen Möglichkeiten - gleichermaßen zusammen üben, und die wohltuenden Effekte des Yoga genießen.



Unser Tagesablauf

Gleich nach dem Frühstück fangen wir mit dem Französischunterricht an.

Mittag essen wir gemeinsam im Restaurant der Domaine. Mittags und abends gibt es Menüs (warmen Gerichten, abwechslungsreich Fisch, Meeresfrüchte, Fleisch - frisch zubereitet). Auf Wunsch gibt es vegetarische Speisen.

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung: am Strand relaxen, entlang der Küste auf dem alten Zöllner Pfad wandern, am Fluss bis zum Hafen von Le Belon spazieren oder einfach in der Domaine am Pool oder auf der Terrasse entspannen ... je nach Wetter und Herzenslust.

Spätnachmittags tanken wir neue Energie mit Yoga und widmen uns Körper und Geist.

Danach wartet das Abendessen auf uns. Abends werden vom Hotel verschiedene Aktivitäten angeboten, z.B. Filmvortrag über die Gegend, Crêpes-Abend mit Cidre am Kamin, Folkloreabend. Spätestens um 22:30 Uhr enden diese Veranstaltungen, um die Nachtruhe nicht zu stören.

Unser Exkursionstag

Im Laufe der Woche werden wir einen Tagesausflug unternehmen, z.B. Quimper, bekannt für seine majestätische Gotik-Kathedrale, die pittoreske Altstadt, das Henriot-Steingut ... und natürlich die leckeren Crêperien. Concarneau, der Hafen, die Ville-Close (ob wir wohl den Commissaire Dupin im Café l'Amiral treffen werden?). Pont-Aven, la « Cité des peintres », die kleine malerische Stadt an der Mündung des Avens, berühmt durch ihre Malerschule (Gauguin hat dort gelebt und gemalt und Commissaire Dupin hat hier seinen ersten Fall gelöst!)



Uns liegt es sehr am Herzen, euch unsere wunderschöne Gegend zu zeigen. Daher werden wir gerne Tipps für weitere kleinere Ausflüge in der näheren Umgebung geben und auch mal mit euch im Rahmen des Sprachunterrichts auf Entdeckungstour gehen.

So zum Beispiel den Wochenmarkt besuchen oder mit einem kleinen Boot auf der anderen Seite in Port de Belon (hier hat Commissaire Dupin übrigens seinen vierten Fall gelöst!), eine Austerzucht besichtigen, natürlich mit « Austerdegustation ».



Die Unterkunft

Doppelschlafzimmer mit 2 Betten und eigenem Bad (*Je nach Verfügbarkeit ist für einen Aufschlag von 98 € die Buchung eines Einzelzimmers möglich*).

Gemeinsame Frühstück, Mittag- und Abendessen im Restaurant der Domaine.

Die Anreise (nicht in den Leistungen eingeschlossen)

- Mit dem Zug über Paris nach Quimperlé (15 km) oder Lorient (30 km).
Frühbucher ab Düsseldorf bzw. Frankfurt ca. 200 € (Hin-+Rück)
- Mit dem Flugzeug über Paris: der nächstliegende Flughafen ist Lorient (30 km)
- Mit dem Auto (Düsseldorf/Frankfurt – Moëlan-sur-Mer: ca. 1000 km)

Adresse: Domaine Maritime de Beg Porz – Kerfany-Les-Pins - 29350 Moëlan-sur-Mer

Anreise: Samstag (17:00 Uhr) / Abreise: Samstag (10:00 Uhr)

Für die Teilnehmer, die mit dem Zug anreisen, bieten wir an, an Ort und Stelle Autos gemeinsam zu mieten. So können wir unsere Tagestour flexibler gestalten und haben während der Woche die Möglichkeit, kleine Ausflüge in der näheren Umgebung zu unternehmen (anteilmäßige Kosten ca. 50 €).

Leistungen

- 7 Übernachtungen
- Vollpension mit Frühstück, Mittagessen und Abendessen
- 5 Einheiten Französischunterricht (90 Min)
- 5 Einheiten (120 Min) Yogaunterricht
- Exkursionstag (*Benzingeld, Mittagessen sowie evtl. Eintrittsgelder zahlt jeder selbst*)

Kosten

Hotel mit Vollpension im Doppelzimmer, inkl. Rücktrittsversicherung^(*), Unterricht, Organisation

1.090,00 €/Person

^(*)Eine Rücktrittsversicherung für Unterkunft (Gîte + Restaurant) wird bei dem von der Domaine Beg Porz empfohlenen Versicherer Gritchen Affinity abgeschlossen.

Zahlungen

- Anzahlung bei Anmeldung: 20% (218€)
- Restbetrag bis 15.04.2020: 80 % (872€)

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt!

Anmeldung bitte bis 15.01.2020 per E-Mail an:

CChristien-goelz@t-online.de oder nelly@kerforn.de

Für Rückfragen stehen wir gerne telefonisch zur Verfügung:

Chantal: 06050 / 91 24 90 Mobile + 49 160 95 02 35 85

Nelly: 02056 / 92 17 35 Mobile + 49 160 91 33 13 48