

16.09.-30.09.24

geSTRANDet

Retreat & Auszeit am Meer
in Gemeinschaft

Insel Korsika
(Frankreich)
200m zum
Strand



Urlaubs-Atmosphäre ● Lebenskräfte aufbauen

Natur & Schönheit ● Gemeinschaft

Lebensfreude ● Selbstwertgefühl

Möchtest Du etwas richtig gutes für dich selbst tun?

Wünschst Du dir eine Auszeit in richtig schöner Natur und weit weg vom Alltag, möchtest aber nicht alleine sein?

Als Reiseleiter und Gemeinschaftsbegleiter heiße ich dich herzlich willkommen in der „geSTRANDET“ Retreat-Gemeinschaft am Meer!

Hallo – ich bin Timm, und unsere Insel Korsika kenne ich von Kindesbeinen an. Ich war 25 mal dort und spreche fließend französisch. Als ich 2005 über den korsischen Tourismus schrieb, entstand bei den Interviews vor Ort der Kontakt zu Olivier... Olivier wird uns beherbergen.

Die Auszeit „geSTRANDET“ in einer geleiteten Gemeinschaft ist zum einen ein entspannter Urlaub mit viel Freiraum für das Schöne. Und zum anderen eine Gelegenheit, uns bewusst Zeit zu nehmen für Dinge, die uns Kraft und eine klare Richtung geben. Wir reflektieren uns als Gemeinschaft und bewegen uns 14 Tage lang gemeinsam ganz nebenbei in einem Forschungsfeld, das Antworten für uns bereithält zur Frage, wer wir wirklich sind und wie wir wirklich leben wollen.





Weitere Inhalte

Worte zu unserem Gastgeber und Aufenthaltsort S.7

Unser Rhythmus für 14 gemeinsame Tage S.9

Fünf Unternehmungs-Tage S.11

Fünf Strandcoaching-Tage S.15

Drei Ganz Freie Tage S.19

Für einen runden und gelungenen Aufenthalt S.21

Wie genau ist die Dauer, Anreise und Abreise? S.23

Alles auf 1 Blick... S.25

Konditionen S.27

Anmeldung S.29

PDF Download:





Unser Gastgeber Olivier hat eine kleine Anlage namens „Cala di Sole“ (Bilder unten und nächste Seite) im Fischerort Algajola, der im Nordwesten der Insel gelegen ist. Die Cala di Sole mit ihren Häuschen (Chalets) ist ideal situiert: es sind nur 200m zu „unserem Hausstrand“, der sich einen Kilometer lang durch die Bucht von Algajola zieht. Eintausend Meter Sand, eingebettet zwischen meeresgewaschenen Felsformationen im Nordosten und den Burgmauern des hübschen Ausgeh-Ortes Algajola im Südosten.

Jede Wohneinheit bietet Platz für etwa 2-4 Personen und ist mit allem ausgestattet. Eine separate extra Räumlichkeit ist für die gesamte Gruppe, für jeden jederzeit zugänglich. Hier kochen wir auch an einigen Abenden alle gemeinsam. Und falls mal ein herbstlicher Einbruch den Spätsommer grüßt, machen wir dort schön geborgen unsere Gemeinschaftstreffen. Selbstverständlich werden wir maximal viel draußen sein – die zu erwartenden Temperaturen sind immer noch meistens deutlich über zwanzig Grad. Die Wassertemperatur ist ebenfalls über zwanzig Grad, also badetauglich!

Wir entspannen, haben Spaß und tun uns Gutes. Beim einfachen SEIN sowie bei gemeinsamen Aktivitäten und Treffen auf dem Gelände, am Strand, im Wasser, im bergigen Hinterland mit seinen Dörfern und Ausblicken. Und Du hast auf jeden Fall genug Zeit für dich SELBST.





Unser Rhythmus für 14 gemeinsame Tage

Für Frühaufsteher gibt es täglich eine freie Morgengestaltung als persönliche „Me-Time“ oder in Kleingruppen. Wenn Du magst, teile deine Talente und lade andere zum Mitmachen ein! Ich selbst lade zu Spaziergang, Jogging, Yoga, Meditation und Frühschwimmen ein (jeweils 7-8 Uhr). Ist dein persönliches Lieblings-Morgenritual dabei? Wenn Du noch keins hast, dann ist jetzt ein guter Zeitpunkt eins zu finden.

Wer mag, verabredet sich zum gemeinsamen Frühstück!

Unser Fels in der Brandung: Jeden Tag treffen wir uns alle morgens um 9 Uhr im Kreis.

Der Morgenkreis ist unsere tägliche „Routine“ der Erdung und Gemeinschaftsbildung. Hier können wir alle einander sehen, hören, und spüren – dann wissen wir voneinander, wie unsere aktuellen Bedürfnisse sind. Das ist unsere Grundlage, auf der wir jeden Tag von neuem gestalten. Was ist deine Befindlichkeit und Tageslaune, worauf hast Du Lust? Außerdem lädt der Kreis dazu ein, in Dankbarkeits-Runden einander Wertschätzung zu äußern.

Wir verabreden uns zu dem, was uns für diesen Tag heute am besten gefällt.

Damit wir fair und zügig eine gute Entscheidung für alle treffen, nutzen wir das „systemische Konsensieren“. Dies macht Spaß und ist gleichzeitig eine wertvolle Lerneinheit für ein gutes Zusammenleben in Gruppen und Gemeinschaften.

Fünf lockere Strandcoachings und fünf unvergessliche Unternehmungen habe ich vorbereitet - in Abwechslung zu diesen Gruppenerlebnissen gibt es die ganz freien Tage!





Fünf Unternehmungs-Tage

ab 10:30 Uhr open end

 Küstenwanderung nach Île Rousse (teilweise Bahn): in der Stadt angekommen, schauen wir uns gemütlich alles an, die Gassen und Plätze, den Markt, die namensgebende rote Felsinsel... (Bild unten Île Rousse; Bild S.6: Küstenwege, Bahn)

 Ausflug nach Calvi (15km, Bahn/Auto/Rad): wir gehen hoch auf die Burg und genießen die Aussicht, schlendern im Hafen und in den kleinen Gassen mit den interessanten Läden... (Bilder links)

 Ausflug ins Bergdorf St. Antoine (6km, 450m Höhe, Rad/Fuß/Auto): wir haben Ausblick bis zum Meer... Auf dem Weg liegt zudem das sehenswerte und hübsche Dorf Pigna mit einer Töpferei. (Bilder nächste Seite)

 Ausflug zum Traumstrand „Ghjunchitu“ (6km von Algajola): flaches Wasser, schöner Sand, und wer möchte mit FKK-Bereich zwischen den Felsen! (Bilder S.13)

 Ausflug zum Strand „Bodri“ (7km von Algajola): Bucht mit Sandstrand, mitteltiefem Wasser, schöne Küstenspaziergänge in beide Richtungen! (Bild S.6)

An den jeweiligen Orten gehen wir etwas essen oder machen Picknik. Ein gemeinsamer Restaurantbesuch in unserem Ort Algajola sowie ein gemeinsamer Cafe/Eisdielen-Besuch darf natürlich auch nicht fehlen! Wir schauen einfach, wann es am besten reinpasst!









Fünf Strandcoaching-Tage

Die Schönheit von Körper, Geist und Seele entdecken... und eine ganzheitliche Strandfigur kultivieren!

10:30-13:00 Uhr

13:00 gemeinsames Mittags-Piknik

Ab 17:00 Uhr Gemeinschafts-Abend

Korsika wird auch als „Île de Beauté“ bezeichnet, also als die „Insel der Schönheit“. In der Tat bietet die Mittelmeerinsel wunderschöne Anblicke, die wir mit allen Sinnen erleben werden. Ob Sonnenuntergänge, Küstenläufe, Felsformen, würziger Flora-Duft oder die verschiedenen Zustände des Meeres von spiegelglatt über rauh bis ganz wild! Gleichzeitig werden wir mit unserer eigenen Schönheit in Beziehung gehen, ich lade ein zu lockeren Strandcoachings: durch achtsamen Austausch im Gruppenkreis sowie praktische Übungsimpulse werden wir gemeinsam ein paar Antworten entdecken auf Fragen des Lebens.

„Strandcoaching“ bedeutet zum einen einfach, dass wir es am Strand abhalten, zum anderen, dass wir direkt in Berührung mit der Schönheit des Meeres und der Küste sind und dass wir auch – strandgemäß leicht bekleidet oder halbnackt – mutig mit der natürlichen Schönheit unseres eigenen Körpers in Kontakt sind. Und weil es in einem guten, schönen Leben sowohl um den physischen Körper, als auch um Seele und Geist geht, ist unsere Leitidee eine „ganzheitliche Strandfigur zu kultivieren“. Die Strandcoachings bauen dich auf, und sie machen Freude im Hier und Jetzt!

Die Themen, für die wir uns zu Strandcoachings treffen:

Wie kann ich in Gemeinschaft leben und dabei ICH selbst sein? Da dieses Thema nicht nur fürs Leben, sondern auch für unseren gemeinsamen Korsika-Aufenthalt von Bedeutung ist, fangen wir damit als erstes an. Am „Wir & Ich“ Tag erforschen wir diese Polarität. Der eine Pol bedingt den anderen: desto mehr ich liebevoll Grenzen setze, finde ich meinen Raum und auch Vertrauen in Gemeinschaft und kann mich fallen lassen. Und je mehr ich im Wir ankomme, desto klarer erkenne ich mich selbst, meinen Willen, meinen Platz und meine Aufgabe in der Welt.

Wir & Ich



Das nächste Strandcoaching knüpft an das erste an. Gesunde Grenzen zwischen Innen (Ich) und Außen (Du) haben unter anderem nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) viel mit den Organen Lunge und Haut sowie mit dem Immunsystem zu tun. An diesem Tag „Meine Grenzen spüren und pflegen“ machen wir Abgrenzungsübungen, bewusstes Atmen (Meeresluft) und ein natürliches Salz-Peeling mit dem Meereswasser auf der Haut, während wir uns über den Themenkomplex austauschen.

Grenzen

Bin ich schön? Bin ich es wert? Bin ich empfänglich für die Schönheit dieser Welt? Hier und jetzt? Oder sind die Kopfstimmen zu laut die mir sagen, „ich muss aber...“? Dieser „Wellness & Beauty“ Tag ist ein Bewusstseins-Tag für alle Sinne: schmecke das Salz(wasser), spüre die Sonnenwärme und den Sand unter deinen Füßen, höre das Wellenrauschen, genieße das Massieren (und/oder das Massiertbekommen) der Füße und des Rückens.

Wellness

Wie entkomme ich Stress (Überspannung) oder Antriebslosigkeit (Unterspannung)? An diesem „Balance & Energiefluss“ Tag geht es um die Frage, wie wir unsere Mitte zwischen Entspannung und gesunder Körperspannung finden. Neben dem bereits bekannten Polaritäts-Prinzip (Sowohl-Als-Auch) besprechen wir das Zyklus-Prinzip, das dir hilft dich morgens aufzuraffen und abends deinen Frieden zu finden.

Energie

Wie viel Spaß und Freude erlaube ich mir im Leben? Diesen ganz bewussten „Strand, Spiel und Spaß“ Tag verbringen wir mit Ballspiel, Frisbee, Luftmatrasen und Wasserspaß! Auch hier entdecken wir wieder eine Polarität: das Leben braucht Ernst und das Leben braucht Spaß!

Spaß

An den Strandcoaching-Tagen finden unsere Gemeinschafts-Abende statt (ab 17 Uhr) mit kochen, essen, spielen, reden und lachen! Bring gerne ein Musikinstrument oder Lieder mit! Ich bringe das Kommunikationsspiel „Droptalk“ für ein authentisches Miteinander mit, und natürlich können wir uns einfach über das Erlebte austauschen. Im Morgenkreis fand sich ein Menü für jeden Geschmack und ein Abendteam, das sich ums Einkaufen kümmert sowie das Kochen leitet. Wenn wir eine größere Gemeinschaft sind, wird es auch einmal einen „Zufalls-WG Abend“ geben in zufällig ausgelosten 3er-/4er-Grüppchen.



Drei Ganz Freie Tage

Ab 10:30 Uhr open end

Diese kannst Du verbringen ganz wie Du magst – sei es mit anderen gemeinsam, sei es das Alleinsein genießend. Du kannst dich ausprobieren: ob und wie viel Du dich mit anderen zusammentust, und ob und wie viel Du dich ins Alleinesein begibst. Du kannst das machen, was du am liebsten machst, oder eine neue Erfahrung machen und wachsen.

Algajola und sein Strand namens „Plage d’Aregno“ ist stets sehr einladend. Im Ort gibt es hübsche Gassen und Plätze in unmittelbarer Nähe zum Meer, es gibt Läden (Lebensmittel u.a.) und Restaurants. Zudem gibt es eine Bahn-Anbindung, zu den anderen Stränden oder für einen Ausflug in die Städte Île Rousse (10km) oder Calvi (15km). (Bild S.6: Die Bahntrasse nach Île Rousse, sowie Bodri-Strand)

Wenn Du statt „Nichtstun“ lieber sportlich in Bewegung sein willst, leih dir direkt vor Ort ein Surfbrett, Stehpaddel, Tauchanzug, Fahrrad oder e-Bike... die Gegend bietet viele kleine Sträßchen und Wege zum erkunden an, meistens mit Ausblick aufs Meer! (Bild links: die rote Felsinsel, Bodri-Bucht, Strand Ghjunchitu)





Für einen runden und gelungenen Aufenthalt



Damit Du und alle eine starke Erfahrung machen können, wie befreiend es ist offline zu sein, bitte ich dich, dein Handy während der Auszeit abzuschalten (wenn dies nicht geht, sprich mit mir!) und nur zu benutzen für den Kontakt zur Gruppe und zu mir. Wann wenn nicht jetzt? Lass auch die Uhr in der Tasche, und verzichte auf Medien jeder Art (Tagebuch ist OK). Es wird anfangs ungewohnt sein, doch sehr schnell wirst Du es lieben, voll und ganz empfangsbereit zu sein für das, was unmittelbar im **Hier und Jetzt** ist.

Um besser voneinander zu wissen, wer gerade wo unterwegs ist, wählen wir für jeweils eine Woche einen Buddy: **als Tandem** sind wir füreinander Ansprechpartner, vor allem für organisatorische Dinge, aber vielleicht nicht nur. Ansonsten gilt die Regel: **sorge gut für dich selbst, übernehme Verantwortung und auch mal mutig Führung** - vielleicht sprichst Du etwas aus, wofür andere dankbar sind. Und damit gar nichts schief gehen kann, tue ich mit meiner Erfahrung als Gruppenleiter aus verschiedenen Zusammenhängen (von Kinderwanderungen und -skikursen, über eigene Seminare und Kurse, bis hin zu Treffen des Gemeinschaftsprojektes „Paradiesgarten“ in meiner Heimatgemeinde) alles dafür, dass sich jede/r Teilnehmer/in wohl fühlt und gesehen wird mit seinen Bedürfnissen. Ich gebe mein Bestes, um aus der Gruppe ein Team zu machen, in welchem **Offenheit, Ehrlichkeit und Wertschätzung** zelebriert wird.

Sei zum Beispiel gespannt auf die „Sugar Cubes“: jede/r Teilnehmer/in hat im gemeinsamen Wohnzimmer einen Briefumschlag aushängen, in welchen jede/r andere „zuckersüße“ Nachrichten einwerfen kann... was fasziniert mich an dir? Was hat mich berührt? Wofür bin ich dir dankbar? Was fand ich toll von dir? ... Die Sugar Cubes werden erst am Ende der 14 Tage von jedem „geerntet“ und mit nach Hause genommen. Und um auch die **SELBSTliebe** im Urlaub für zu Hause zu stärken, schreiben wir uns selbst (mindestens!) eine Postkarte!

Gönn' dir einen ganz besonderen Urlaub, für den Du dich um nicht viel kümmern musst. Und in dem Du gleichzeitig viel Aufbauendes erlebst. Du kehrst sanft gebräunt, gekräftigt und ermutigt nach Hause – bestimmt mit der einen oder anderen **Freundschaft** im Gepäck, u.a. sicherlich mit der „île de Beauté“ und ihrer ganz eigenen Art von Schönheit.



Wie genau ist die Dauer, Anreise und Abreise?

Die Auszeit in Gemeinschaft geht von MO 16.09. bis MO 30.09.2024, es sind also 14 Nächte zwischen An- und Abreisetag. Natürlich kannst Du früher anreisen oder später abreisen. Bei Fragen zur An- und Abreise helfe ich dir, ich vermittele auch Mitfahrgelegenheiten bzw. Fahrgemeinschaften! Hier allgemeine Infos:

Wärmstens zu empfehlen ist die Anreise per Fähre: die Überfahrt auf dem Meer ist zum einen spannend (manchmal sind Delphine zu sehen), zum anderen hilft sie, um das Festland und damit auch den Alltag so richtig hinter dir zu lassen. Am besten und am schönsten ist der Abfahrtshafen Savona (Italien), wo die „Corsica Ferries“ ablegt, ansonsten auch Livorno (Italien). Früh buchen lohnt sich. Es gibt auch Möglichkeiten per Fähre ab Frankreich (längere Auto-Anfahrt).

Von Bastia (der am öftesten angeschiffte Hafen in Korsika) sind es knapp 100km zu fahren bis zu unserem Ort Algajola. Wenn Du von Bastia per Bahn unsere Unterkunft erreichen willst, findest Du hier am besten die Infos dazu: <https://www.train-corse.com/fr/les-horaires> (den zweiten Reiter „Bastia-Calvi“ auswählen).

Am 16.9. werde ich dich ab 10 Uhr begrüßen, um 16 Uhr wollen wir gemeinsam beginnen mit einem Check-in im Gruppenkreis. Ich mache einen Vorschlag zur Zimmeraufteilung und vermittele bei Bedarf. Wenn Zeit ist, macht wer mag mit mir im Anschluss einen kleinen Rundgan. Um 19 Uhr treffen wir uns für einen gemeinsamen Abend mit Mitbring-Buffer und offenem Austausch und Kennenlernen. Nebenbei lernen wir die jeweiligen Ernährungspräferenzen kennen, sodass wir uns in Gemeinschaft stets gut bekochen können.

Am 30.09. ist das gemeinsame Ende um 10 Uhr, sodass am selben Tag noch ein Schiff genommen werden kann. Das Wochenende davor steht passend zur Jahreszeit unter dem Motto „Ernten“ und „Fülle“. Wir lassen das Erlebte revue passieren (Was war für mich am Schönsten? Jetzt ist noch einmal Zeit dazu!), ernten die „Sugar Cubes“ und machen einen feierlichen Abschiedsabend.



Alles auf 1 Blick...

- Vorab-Treffen (online)
- Mitfahrgelegenheiten
- Hilfe bei der Anreise
- 14 Tage Auszeit am Meer
- Willkommensgespräch 1:1
- Gemeinschaftsbildung
- Unterkunft in kleinen Häuschen
- 200m zum Strand „Plage d’Aregno“
- 2 weitere Traumstrände „Ghjunchitu“ und „Bodri“
- 500m in den Ort Algajola
- 14x ein gemeinsamer Start in den Tag
- 5x unvergessliche Gemeinschafts-Unternehmungen
- 5x lockere Strandcoachings
- Gemeinsame Mahlzeiten und Pikniks am Strand
- Gemeinschafts-Abende
- Freie Tage mit vielfältigen Möglichkeiten
- Abwechslungsreiche Region „Balagne“, Küste, Anhöhen, Hochgebirge
- Gemeinsames Ausgehen
- Warme und touristenstillere Zeit im Spätsommer
- Abschlusswochenende mit Feiern und Ernte
- Nachtreffen (online), Fototausch, Chatgruppe

Ein 20-minütiges 1:1 Willkommensgespräch mit mir ist inklusive. Natürlich bin ich darüber hinaus jederzeit ansprechbar. Wenn Du den Wunsch hast, mehr in die Tiefe zu gehen, dann ist in weiteren 1:1 Sessions mit mir gerne weiterer Raum für dich und für deine ganz persönlichen Themen im vertraulichen Vieraugen-Gespräch (Ein unverbindliches Erstgespräch ist kostenlos, ca. 45 Minuten).

Anmeldung/Infos: LebensCoaching Timm Cebulla
Zur Kelter 3, D-88693 Deggenhausertal
mail@timm-cebulla.de +49 (0)157 53504706





Konditionen

Gemeinsam lohnt sich: Meldet euch gemeinsam an oder empfehle es einfach später nach deiner Anmeldung weiter!

- „Komm mit!“ (2 Anmeldungen): 80 € Bonus für jeden der beiden !
- „Aller Guten Dinge sind 3!“ (3 Anmeldungen): 100 € Bonus für jeden der drei !
- „Wir sind Vier!“ (4 oder mehr Anmeldungen): 120 € Bonus für jeden der vier !
- **Kinder** können nach Absprache mitgebracht werden und zahlen generell den halben Preis, dafür entfällt hier die Bonus-Regelung.

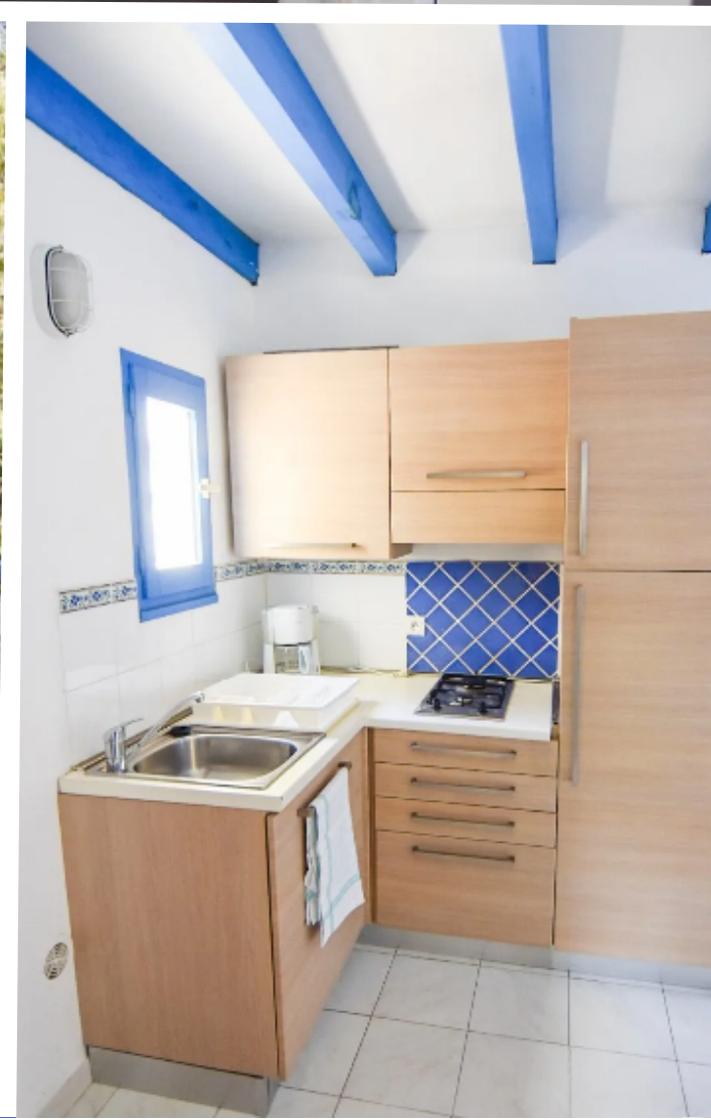
Du kannst bei den 14 Tagen Auszeit am Meer in Gemeinschaft dabei sein INKLUSIVE UNTERKUNFT für nur 934 €, solange noch ein Platz frei ist. Je früher Du buchst, desto früher kann ich bei Olivier die Häuschen (Chalets) reservieren!

Früh buchen lohnt sich! Frühbucher bis...

- 01.06.2024 lade ich in Algajola zum Eisessen mit Meeresblick (oder alternativ zum Eselritt im Bergdorf St. Antoine) ein!
- 01.03.2024 sind zusätzlich bei unserem gemeinschaftlichem Restaurant-Besuch in Algajola von mir eingeladen! (alles ohne alk./koff.-haltige Getränke)
- 31.12.2023 schenke ich zudem 1 Tag Surfschule, Tauchen, Paddel oder Kajak!

Hinweise zur Unterkunft:

- Unterbringung in Häuschen, Wohneinheiten mit i.d.R. zwei Doppelzimmern
- Einzelzimmer bzw. alleinige Zimmernutzung: zzgl. 15 €/Nacht (auch Kinder)
- Es gibt auch 140cm breite Betten, die vorrangig für die längeren Teilnehmern sind (diagonal schlafend). Babybett ohne Aufpreis vorhanden
- Haustiere sind bei Olivier leider nicht gestattet
- Uns stehen Chalets zur Verfügung mit verschiedener Zimmeraufteilung. Wir wohnen in kleinen Untergruppen zusammen. Einen Kochbereich bzw. Küchen mit Herd und Kühlschrank gibt es in jedem Chalet. Genauso Bad und Toilette. Es gibt Waschmaschinen vor Ort.
- Wünsche hinsichtlich Änderungen der Zimmeraufteilung können jederzeit gegenüber mir oder direkt im Kreis zur Sprache gebracht werden. Gemeinsam schauen wir, was wir zum Wohl aller machen. Hab Vertrauen! Dank einem offenen, ehrlichen Gruppenprozess wird es für jede/n passen und jede/r erfährt dabei etwas über sich selbst und seine Bedürfnisse (in Gemeinschaft).
- Bettbezug ist da, Duschhandtücher können geliehen werden 1€/Tag



Anmeldung

Voraussetzungen: Deine Freude daran, dich auf neues einzulassen, anderen Menschen zu begegnen, viel in der Natur zu sein und gemeinsam mit allen Teilnehmern das Beste aus der Gemeinschafts-Auszeit zu machen.

Einfach eine Nachricht an mich, per Mail oder Telefon, WhatsApp oder Telegram, gerne mit deinen Fragen! mail@timm-cebulla.de oder Tel. +49 (0)157 53 50 47 06

Du buchst verbindlich durch deine erste Teilzahlung: entweder ein Viertel des Preises als Anzahlung (und den Rest spätestens am 15.08.2024) oder eine erste Monatsrate (mit letzter Monatsrate spätestens 15.08.2024). Konto: Timm Cebulla, IBAN: DE95 1203 0000 1012 7654 32, BIC: BYLADEM1001. Für die Stornierung des Retreats gelten die Rücktrittsbedingungen meiner "AGB geSTRANDet" – wenn Du kein Kostenrisiko möchtest, schließe einfach eine Seminarrücktrittsversicherung ab (z.B. bei Ergo für ca. 35 €: <https://www.seminar-ruecktrittversicherung.de/>).

Wie es nach deiner Anmeldung weitergeht:

- Für alle Teilnehmer gibt es ein Treffen (online) vorab
- Chatgruppe für alle Teilnehmer
- Kennenlernen untereinander
- Mitfahrgelegenheiten Besprechung
- Fragen zur Packliste

Was soll ich mitbringen?

Eine gute Packliste ergibt sich aus unseren Plänen und basierend auf den Möglichkeiten der Gegend, der Jahreszeit, der Wassertemperatur und des Wetters:

Die Region „Balagne“: der Nordwesten ist abwechslungsreich und bietet sowohl schöne Strände als auch Bergdörfer, sowohl kleine Städte als auch viel Wildnis. Der höchste Gipfel Korsikas Monte Cinto mit 2700m liegt weniger als 30km Luftlinie entfernt. Daher wird Korsika auch „Gebirge im Meer“ genannt.

Jahreszeit Spätsommer: es ist eine Zeit mit wenig Touristen d.h. viel Platz am Strand und auch insgesamt mehr Ruhe. Gleichzeitig ist aber noch fast alles geöffnet, was auch im Hochsommer geöffnet hat.



Wassertemperatur: sie kann noch die Sommerwärme enthalten, oder je nach Wind und Wetter etwas abfallen. Durchschnittlich etwas mehr als zwanzig Grad.

Wetter: Es ist die Umbruchsphase zwischen Spätsommer und Frühherbst. Die Temperaturen steigen tagsüber zum Teil noch auf über 25 Grad. Ab Ende September kann es auch mal bei etwas unter 20 Grad bleiben. Die nächtliche Minimaltemperatur ist meistens zwischen fünfzehn und zwanzig Grad. Es ist wahrscheinlich überwiegend trocken und sonnig (statistisch 7 Sonnenstunden pro Tag), weil die Winde im Nordwesten der Insel die Wolken ins Inselinnere zu den Bergen hochpusten. Die Winde können stark sein (dann gibt es auch mal 3m hohe Wellen). Zumindest etwas Wind ist täglich ab spätestens mittags zu spüren (statistisch 20 kts bzw. 40 km/h aus Westen). Es kann an dem einen oder anderen Tag ein kurzes Gewitter mit Regen durchziehen (statistisch 2-3 Tage mit Regen während unseres Aufenthaltes).

Empfehlung Packliste:

- Feste Schuhe u./o. Joggingschuhe; sowie Sandalen u./o. Schlappen
- Badekleidung, Strand-/Yogamatte, Strandhandtuch, Unterlage für Sitzkreise
- 2-3 Strand-Spiele (Ball, Frisbee, Luftmatratze, Wellenreiter...)
- für abends Musikinstrument oder (Kennenlern-/Verbindungs-) Spiel
- Sonnenschutz (Hut, Brille), die Sonnenintensität ist geringer als im Sommer, wird jedoch von Wasser und Sand reflektiert. Cremes sind vor Ort sehr teuer, ich empfehle Kokosöl. Für mittags am Strand organisiere ich bei Bedarf Sonnenschirme (falls Du einen mitbringen kannst, gerne!)
- Taschengeld (Ausgehen etc.)
- Für die Anreise/Abreise: Tickets/Geld sowie Perso/Dokumente (Frankreich = EU)
- je nach Hobby z.B. Tagebuch, Malsachen, Hängematte, Liege... (Medienfasten.)
- bei großer Körperlänge für nachts am besten eigenen Schlafsack mitbringen und bei großem Wärmebedürfnis fürs Haus auch Hausschuhe oder dicke Socken
- Kleidung entsprechend dem beschriebenen Wetter (siehe oben)
- Zahnputzzeug, Duschseife, sonstige Körperpflege sowie kleine Reiseapotheke.
- Duschhandtücher (können auch geliehen werden 1€/Tag)

Damit auch nach dem gemeinsamen Retreat die Verbindung bleibt:

- Nachtreffen (online)
- Austausch von Fotos (online) – geeignete Plattform steht zur Verfügung.
- Die Chatgruppe bleibt für alle die möchten erhalten.

Anmeldung/Infos: LebensCoaching Timm Cebulla
Zur Kelter 3, D-88693 Deggenhausertal
mail@timm-cebulla.de +49 (0)157 53504706

