

TIME OUT 4 SOUL



EXKLUSIV & EINZIGARTIG ...

...EINE REISE,
DIE DICH ZU NEUEN KRÄFTEN
ERWECKEN LÄSST



BAGLIO
RESIDENCE



SICILIA
TOURS



SHUTTLE
SERVICE

WORKSHOPS | WELLNESS | KULTUR | KULINARIK

WANN: 30. MAI-7. JUNI 2025

WO: SIZILIEN - MARSALA

KONTAKT & INFO: erikarnosabri@gmail.com

office@fitbalance.at | +43(0)69919471512

Time Out 4 Soul

– einzigartig, faszinierend und bereichernd



Lassen Sie sich von der Sonne Siziliens küssen und tauchen Sie mit uns in eine wunderbare Reise ein – eine Reise, wo Sie ganz bewusst, auf Ihr Seelenwohl achten, wo Raum und Zeit ist um auf die Schatzkiste Ihrer inneren ganz persönlichen Ressourcen zugreifen zu können.

Ziel unserer Reise ist Marsala, wo das Weiß der Salzfelder, das Türkis des Meeres und Windmühlen mittendrin die Küste prägen – nicht zu vergessen auch – wo der berühmte Marsala-Wein seine Herkunft hat. Ob wir auf den Spuren der geschichtsträchtigen Vergangenheit durch die bezaubernde Altstadt schlendern, Palermo oder Erice einen Besuch abstatten, landestypische Spezialitäten kennenlernen, an der Verkostung regionaler, exzellenter Weine teilnehmen, eine Bootsfahrt zu den Inseln machen oder einfach an den Salzfeldern am Meer den Sonnenuntergang bei einem Aperitivo genießen – es ist für jeden was dabei.

Freuen Sie sich und erleben Sie einzigartige Momente gemeinsam mit dem vielseitig inspirierenden Sänger und Musiker, **Pietro Erik Arnò**, der exklusiv diese Workshop-Reise begleiten und gemeinsam mit mir durch das Programm führen wird. Lassen Sie sich überraschen wie wirkungsvoll und bereichernd ein so außergewöhnlicher Mix an Wissens- und Erfahrungskomponenten sein kann. Dabei kommen Spaß und Freude, Freizeit für Wellness, Kulinarik, Kunst & Kultur garantiert nicht zu kurz. Lassen Sie sich deshalb diese Gelegenheit nicht entgehen!

Den geeigneten Rahmen bietet uns das Baglio Custeria, das exklusiv für uns reserviert sein wird. **Maximale Teilnehmeranzahl: 14**



„Was uns verbindet, ist nicht nur die Liebe zu Italien und die Liebe zur Musik, sondern das Wohlbefinden und die Gesundheit jedes Einzelnen – uns selbst eingeschlossen.“

Gabriella Schulmeister & Pietro Erik Arnò

Time Out 4 Soul

- lassen Sie sich unter der Sonne Siziliens zu Ihren eigenen Schätzen führen



Gabriella Schulmeister

*Gesund- & Vitalcoach
Mentaltrainerin, uvm...*



Pietro Erik Arnò

*Produzent, Sänger
Musiker & Entertainer*

„Me-Time“ – das Zauberwort der heutigen Zeit, in der wir loslassen und genießen, das Leben und sich selbst spüren – der eigenen Seele eine Auszeit gönnen. Das ist das Ziel unserer Workshop-Reise.

Unsere Workshops finden an 5 Tagen statt – vorzugsweise im Grünen bzw. schattigen Freiraum dieser zauberhaften Residenz.

Der Ankunftstag dient dem Kennenlernen, wo wir es uns bei einem Aperitivo gemütlich machen werden bevor es am nächsten Tag mit den Workshops so richtig losgeht. Im Mittelpunkt dieser Tage steht das Erleben und Erspüren unterschiedlicher praktischer Übungssequenzen, die nicht nur unsere Achtsamkeit und Wahrnehmung schulen, sondern unsere eigenen inneren Ressourcen freisetzen können. Dabei unterstützend stehen u.a. geführte Entspannungstechniken ebenfalls auf dem Programm. An den freien (Halb-)Tagen gibt es neben einem abwechslungsreichen Rahmenprogramm genügend Zeit und Raum, um das Erfahrene wirken zu lassen, aber auch die Möglichkeit mit den anderen Teilnehmern in Austausch gehen zu können.

Als gebürtiger Italiener hält Pietro Erik Arnò für uns so manche Highlights seines Heimatlandes parat, sei es um einen wunderschönen Teil Siziliens kennenzulernen oder uns mit den regionalen Gaumenfreuden zu verwöhnen – und wer weiß, was für eine Überraschung er noch für uns bereithält. Den letzten gemeinsamen Abend jedenfalls werden wir mit einer Cooking-Class beschließen. Soviel sei jetzt schon verraten.

Gemeinsam sind wir bemüht diese Tage für Sie so angenehm, einzigartig, interessant und aufschlussreich zu gestalten, sodass Sie auch mit schönen Erinnerungen und positiven Erfahrungen reichlich beschenkt werden.

Time Out 4 Soul

Alle Infos auf einen Blick

Wann: Freitag, 30.05.2025 bis Samstag, 07.06.2025

Wo: Baglio Custeria
Contrada Ragalia 312/A
91025 – Marsala (TP) – Sicilia – Italien

Workshop-Tage und -zeiten:

31.05. | 01.06. | 03.06. | 04.06. | 06.06. jeweils von 9:30–12:30 Uhr; zusätzlich tw. auch 17:30–18:30

Gemeinsames Mittagessen und mögliche Aktivitäten.

Der 02.06. und 05.06. sind workshopfrei und für gemeinsame Ausflüge geplant.

Teilnahmegebühr für Workshops / Person:

Frühbucherpreis bei Anmeldung bis 10.01.2025: 720,- EUR, danach 850,- EUR

Übernachtung:

Die Kosten für Übernachtung und Ortstaxe sind in der Teilnahmegebühr **nicht** enthalten und werden von den TeilnehmerInnen vor Ort im Baglio Custeria bezahlt.

Preise für 8 Nächte inkl. Frühstück/pro Person je nach Belegung:

Einzelbelegung im Doppelzimmer: 1080,- EUR | Anzahlung: 220,-EUR

Doppelbelegung: 540,- EUR | Anzahlung: 110,-EUR ab 01.04.2025

Transfer vom/zum Flughafen:

Die Kosten für den Transfer vom/zum Flughafen richten sich nach Anzahl der mitfahrenden Personen im entsprechenden Fahrzeug: *wird noch bekanntgegeben.*

Rahmenprogramm:

Das Rahmenprogramm wird vor Ort festgelegt und richtet sich nach den jeweiligen Bedürfnissen, Möglichkeiten und auch nach den Wetterverhältnissen. Daher sind die mit dem Rahmenprogramm verbundenen Kosten, wie zB. ev. Eintritte, Ausflüge, Cooking-Class, Verkostungen, etc ebenfalls **nicht** in der Teilnahmegebühr enthalten.

Wir empfehlen eine Reiseversicherung abzuschließen, damit Ihre Kosten im Falle eines Rücktritts gedeckt werden können.