



Frankreich - Korsika - Aktiv mit allen Sinnen

Wandern und Yoga inmitten blühender Macchia

Eine Frauenreise durch die blühende Macchia Korsikas, mit panoramareichen Wanderungen, Yoga und Entspannung, korsischer Kultur und Kulinarik und inspirierenden Begegnungen.

"Die Schöne" wurde sie in der Antike genannt. Ein Gebirge im Meer, so beschreiben die Kors*innen ihre Insel. Und beides trifft zu, denn der größte Teil der wunderschönen französischen Mittelmeerinsel ist felsig, zerklüftet, fast alpin.

Korsika hat traumhafte Strände, ist berühmt für seinen Wein und seine gute Küche und hat das wohl duftendste "Hinterland" - die Macchia. All das verleiht der schönen Mittelmeerinsel ihr unverwechselbares Aroma - eben eine Insel für alle Sinne.

Unser Aufenthaltsort liegt in der Balagne, einer Region im Nordwesten der Insel, die auch als „Garten von Korsika“ bekannt ist. Hier können wir bei unserer Wanderreise die Vielfalt an Natur und Kultur entdecken, erleben und genießen und darüberhinaus mit Yoga entspannen.

Wir wollen diese Gegend zu den besten Jahreszeiten, der Frühjahrsblüte und dem Spätsommer auf den unterschiedlichsten Wegen von Calvi aus erwandern: auf Felsplatten entlang der Klippen am türkisblauen Meer, durch üppige Macchia, auf alten Maultierpfaden von Dorf zu Dorf, auf Hirtenwegen mit steilen Anstiegen zu Kraftorten mit berührenden Aussichten. Mal als Kräuterspaziergang, mal mit Achtsamkeitstraining und Yoga, manchmal auch schweißtreibend. Beim Wandern wollen wir die Natur mit allen Sinnen erleben und unseren Blick erweitern für die kleinen Kostbarkeiten am Wegesrand.

Doch nicht nur die Natur regt uns zu Höhenflügen an, sondern auch die Begegnungen mit korsischen Frauen, die ihr eigenes Ding machen: Handwerkerinnen, Unternehmerinnen, "Macherinnen" allesamt. Lasst Euch beflügeln.

Unterkunft im Bungalowdorf La Mora in Calvi

Das kleine Bungalowdorf La Mora in Calvi ist ein wunderbarer Ort, um zu entspannen. Es gehört zu den ersten und ursprünglichsten Feriendörfern auf Korsika. Die modernen Holzbungalows liegen am Rande der Stadt Calvi, ruhig

Intention

Gesundheit mit allen Sinnen, Wanderreisen

Begegnungen und Kultur



Naturerlebnisse



Aktivitäten



Genuss und Muße



Anforderung



und trotzdem zentral. Jeder Bungalow verfügt über ein eigenes Bad und WC (was bei Doppelbelegung geteilt wird), und eine kleine Terrasse. Eine Gemeinschaftsterrasse und ein Speisesaal stehen zur Verfügung. Es gibt eine große private Wiese, die sich für die Yogapraxis eignet. Die Innenstadt, das Meer und der Bahnhof sind in jeweils 15 Minuten zu Fuß erreichbar.

Anforderung

Trittsicherheit und Kondition für Tagesetappen bis zu 5 Std. Gehzeit und 500 Höhenmetern und zusätzlicher Yoga-Praxis. Yoga-Erfahrung wird nicht vorausgesetzt. Yoga für alle!

Schwierigkeitsgrad

Einfache und mittlere Bergwege und Küstenwanderwege sind vorgesehen.

Das Besondere auf einen Blick

- ▶ **Wanderungen entlang der Küste, teilweise auf Maultierpfaden**
- ▶ **Yoga und Meditation in der Natur**
- ▶ **Besuch des Kultur- und Landschaftsgartens Parc de Saleccia**
- ▶ **Weindegustation**
- ▶ **Besuch einer Öl-Destilliererei**
- ▶ **Baden an schönsten Stränden und Buchten**
- ▶ **Kochworkshop**
- ▶ **Mahlzeiten aus regionalen Produkten**

Reiseleiterin



Marie Milbacher

Marie arbeitet und lebt seit 2019 als Tour- und Wanderguide im Norden auf Korsika. Sie war neben ihrem Studium der Kulturwissenschaft zunächst als Reiseleiterin in Paris tätig, später als Tour Managerin für ein Theater. In ihrer Freizeit wanderte sie auf Fernwanderwegen und wurde Mitglied im DAV, wo sie eine Ausbildung zur Wanderleiterin machte. Als sie 2018 schließlich auf Korsika war, war alles anders. Damals wollte sie eigentlich nur wandern und blieb unerwartet und überwältigt von der Insel gleich mehrere Wochen. Nirgendwo sonst hat sie so viel Zuversicht, Geborgenheit und Heimat gefühlt wie hier. Sie gab ihr Berliner Theaterleben auf, zog auf die Insel und absolvierte in Corte einen Master in Geschichte zur zertifizierten Reiseleiterin und eine weitere französische Ausbildung als Wanderguide. Als Yoga-Lehrerin liebt sie es sich in der Natur zu erden, zu spüren und die körpereigene Intelligenz und weibliche Intuition zu reaktivieren. Mehr unter www.isulamarie.eu

Tagesprogramm

1. Tag: Anreise nach Bastia und Transfer nach Calvi

Individuelle Anreise nach Bastia oder direkt nach Calvi. Wir sind gerne bei der Anreise behilflich, auch bei einem Anreisewunsch mit Bahn und Fähre.

Vom Flughafen Bastia sind es circa 1,5 Stunden Fahrtzeit. Je nach Ankunftszeit und Nachfrage wird ein gemeinsamer oder individueller Shuttle nach Calvi organisiert.

Calvi liegt im Nordwesten der Insel, und ist die größte Stadt der Region Balagne. Am Abend heißt Euch Marie, Eure Reiseleiterin im Bungalowdorf La Mora mit einem korsischen Abendessen herzlich willkommen.

(-/A)

2. Tag: Küstenwanderung auf der Halbinsel Revelatta

Nichts könnte perfekter sein als den Urlaub mit einer Küstenwanderung zu beginnen. Die Halbinsel Revelatta steht unter Naturschutz des Staatlichen Küstenschutzinstitutes. Gut ausgebaute Wanderwege bringen uns durch die Frühjahrsblüte zum Leuchtturm, ganz an die Spitze der Halbinsel.

An der Küste und den Klippen entlang wandern wir auf Zöllnerpfaden zurück nach Calvi, immer mit Blick auf die schneebedeckten Berge, die üppig grüne Macchia und das kristallklare türkisfarbenen Meer. Spontane Yoga-Einheiten in kleinen Buchten oder auf Felsplatten intensivieren das Erlebnis und das Ankommen in der Natur und bei sich selbst. Für ein stärkendes Picknick zwischendurch wird von unserem Privatkoch gesorgt. Anschließend Besichtigung von Calvis Zitadelle, wo wir Korsinnen kennenlernen, die Schmuck, Keramik und Seifen selbst herstellen.

Wanderung: +-100m, 4h Gehzeit
(F/M/-)

3. Tag: Auf Maultierwegen durch die alten Bergdörfer der Balagne

Mit dem kleinen urigen Bummelzug tuckern wir in den mittelalterlichen Küstenort Algajola (30min). Von hier aus starten wir unsere ganztägige Wanderung hoch in das ursprüngliche Hinterland der Region, wo wir uns einige Wehrdörfer näher anschauen wollen, deren Steine Geschichte erzählen. Auf alten Maultierwegen gehen wir vorbei an Terrassen, die noch von einer Landwirtschaft zeugen, als Weizen auf Korsika angebaut wurde. Heute hat sich die Macchia die Kulturlandschaft zurückerobert und verströmt verschwenderisch ihren Duft. Nach einem ersten Aufstieg treffen wir im „Künstler*innendorf“ Pigna eine Handwerkerin, die Spieluhren herstellt. Bevor es weitergeht, reicht die Zeit sicherlich auch noch für ein Getränk in einem der gemütlichen Cafés.

Nach dem Zwischenstopp wandern wir nach St. Antoninu und erreichen den höchsten Punkt der Wanderung, mit Weitblick und einer Einkehr bei einer Zuckerbäckerin, die aus Nüssen und Früchten der Region viele Leckereien zubereitet. Nach dem Abstieg durch das Aregno-Tal bietet sich noch ein Sprung ins Meer an, bevor wir mit dem Zug zurückfahren.

Wanderung: +-500m, 5h Gehzeit
(F/-/A)

4. Tag: Mit dem E-Bike zum Sonnenuntergang: Candle Light Dinner mal anders

Nach einer Yoga-Einheit und dem Frühstück steht uns der Tag bis zum späten Nachmittag zur freien Verfügung.

Dann schnappen wir uns die E-Bikes und fahren zu einem fantastischen Aussichtspunkt. Hier werden wir mit einem Candle Light Dinner verwöhnt - bei untergehender Sonne über der Bucht von Calvi und mit spektakulärem Farbenspiel.

Fahrt: 25km, +-100m
(F/-/A)

5. Tag: Freier Tag oder Kochkurs

Ausschlafen, Bummeln, Strand, Yoga...

Kochkurs: Alle, die mehr über die korsische Küche erfahren wollen und wissen wollen wo und wie die wilden Kräuter der Macchia zum Einsatz kommen, können heute an einem exklusiven Kochkurs mit unserem Privatkoch teilnehmen. Tricks aus der Sterne- und Haubenküche inklusive. Danach wird natürlich auch gemeinsam gegessen

(F/M/-)

6. Tag: Kostbare Tropfen aus Lumio

Wir fahren 15min. mit dem Zug nach Lumio und wandern dann ins Hinterland, vorbei an einer wunderschönen Kirche aus romanisch-pisanischer Zeit (11 Jh.) und besichtigen die kleine Destillerie Astratella. Die beiden Freundinnen Milou und Noelle stellen ätherische Öle und Hydrolate her und sie führen uns ein in die heilende Kraft der Pflanzen und Düfte.

Da die Balagne zu den wichtigsten Weinanbaugebieten Korsikas gehört, ist eine Wein-Degustation mit Verköstigung ein MUST. Im familiär geführten Betrieb Clos Culombu bekommen wir eine Führung durch das Weingut, welches zum Teil biodynamischen Anbau pflegt und auch heimische Traubensorten anbaut.

Entweder geht es dann mit einem Taxi zurück nach Calvi oder Rückwanderung zur einsamen Bucht Santa Restituta mit Zugverbindung oder Strandwanderung bis Calvi...

Wanderung: +-200, 3-4h Gehzeit
(F/M/-)

7. Tag: Vulkangestein im Fango-Tal und raue Westküste mit Steinstränden

An diesem abwechslungsreichen Tag sind wir zuerst mit dem Bus und später wandernd im südlichen Teil der Balagne unterwegs. Am Fango bringen wir unsere Energie mit Yoga und Meditation „in Fluss“.

Das bunte Vulkangestein und der glasklare Fluss laden uns ein, ein wenig zu verweilen und die Ruhe zu genießen. Wir brechen auf zu einer achtsamen Wanderung auf dem „Mare et Monti“- Weg in die Hügel von Galeria, einem abgelegenen Fischerdorf. In der Nähe der Fango-Mündung gibt es die Möglichkeit zur Einkehr. Unter Wacholderbäumen sitzen und vegetarische und frisch zubereitete Salate essen, die direkt aus dem eigenen Garten kommen - Urlaubsgenuss pur lecker. (Lunch nicht inklusive).

Wir fahren mit dem Bus weiter entlang der Westküste, wo wir an dem einsamen Argentella-Strand genügend Zeit für Yoga, Steine sammeln, innere Einkehr haben werden. In Calvi erwartet uns ein leichtes Abendessen, wahlweise am Strand oder im La Mora.

Wanderung: +-300m, 3h Gehzeit
(F/-/A)

8. Tag: Ein Tag zur freien Verfügung

Süßes Nichtstun...

Optional: Wellness-Tag mit Massage am Strand oder im La Mora, E-Bike ausleihen, Paddeln. Welche Lust auf Veränderung hat, kann einen neuen Haarschnitt (inkl. Kopfmassage) mitten in der Natur bekommen.

(F/-/A)

9. Tag: Der Landschaftsgarten von Korsika: Parc de Saleccia

Heute fahren wir mit dem Zug nach Île Rousse (45min.), einer kleinen, sehr korsischen Hafenstadt, wo wir Landwirtinnen auf dem Bauernmarkt kennenlernen und Öle, Honig und Käse- und Wurstspezialitäten verkosten können.

Anschließend wandern wir an der Küste entlang zum Landschaftsgarten Parc de Saleccia, der auch ein Bildungs- und Veranstaltungsort für Kunst ist. Die Inhaberin Isabelle erwartet uns schon, um uns durch die üppige mediterrane Blüte des Gartens zu führen und die Philosophie des Kunst-Gartens vorzustellen.

Nach der Besichtigung haben wir noch genug Zeit für das Parkcafé oder die angrenzende Badebucht. In Calvi erwartet uns dann ein leichtes Abendessen, wahlweise am Strand oder im La Mora.

Wanderung: +-100, 2h
(F/-/A)

10. Tag: Morgenwanderung zur Wallfahrtskapelle Notre Dame della Serra

Am letzten Tag erwartet uns im wahrsten Sinne des Wortes der krönende Abschluss: Wir wollen nochmal hoch hinauf – und das zum Sonnenaufgang. Noch bei Dunkelheit und in Stille starten wir den kurzen, aber intensiven Anstieg. An der Kapelle, die hoch über der Bucht von Calvi thront, genießen wir ein leichtes Frühstück während die Sonne den neuen Tag begrüßt und

unsere Gesichter wärmt.

Von dort aus geht es eine Wanderung über einen Höhenweg vorbei an bizarren Steinfelsen und Höhlen. Auf einer Felsplatte praktizieren wir Yoga und lassen den Urlaub Revue passieren.

Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung.

Am Abend treffen wir uns für ein letztes gemeinsames Abendessen.

Wanderung: +-250, 3,5h Gehzeit

(F/-/A)

11. Tag: Au Revoir, Korsika

Nach dem Frühstück verabschieden wir Euch und bringen Euch mit einem gemeinsamen Transfer zum Flughafen/ zur Fähre.

Leistungen

Enthaltene Leistungen

- ▶ 10x Übernachtungen im EZ im 2er Chalet mit geteiltem Bad mit Frühstück im Bungalowdorf La Mora in Calvi
- ▶ 7 x Abendessen
- ▶ 2x Picknick
- ▶ alle Ausflüge laut Programm
- ▶ regelmäßiges Yoga und Meditation
- ▶ Kochkurs mit Mittagessen
- ▶ Eintritt Parc de Saleccia
- ▶ Deutschsprachige Reise- und Wanderleiterin und Yogalehrerin
- ▶ 100% Atmosfair-Flugkompensation

Zusätzliche Entgelte / nicht enthalten

- ▶ An- und Abreise
- ▶ Getränke / weitere Verpflegung
- ▶ optionale Programmpunkte: Massage, Naturfriseurin, Ausleih von E-Bikes etc
- ▶ optionale Transfers durch Taxis

Zusätzliche Leistungen

- ▶ Aufpreis für Chalet zur Einzelnutzung mit eigenem Bad | Preis: 230,- €

Termine & Preise

von	bis	TN min/max	Preis	EZZ	Plätze	RL
22.05.24	01.06.24	8/14	2.310,- €	0,- €		Marie Milbacher

Aufpreis für Chalet zur Einzelnutzung

von	bis	TN min/max	Preis	EZZ	Plätze	RL
18.09.24	28.09.24	8/14	2.140,- €	0,- €		Marie Milbacher

Aufpreis für Chalet zur Einzelnutzung

-  Bei dieser Reise sind noch Plätze frei.
-  Bei dieser Reise sind nur noch wenige Plätze frei.
-  Die Reise ist auf Anfrage noch buchbar.
-  Diese Reise ist ausgebucht/geschlossen. Leider keine freien Plätze mehr!

Hinweise

Generelle Hinweise

Rücktritts- und Zahlungsbedingungen

Höhe der Anzahlung in % des Reisepreises: 20%

Restzahlung in Tagen vor Reisebeginn: 21 Tage

Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch die Veranstalterin: 21 Tage vor Reisebeginn

Mobilitäts- und sonstige gesundheitliche Einschränkung

Für Frauen mit eingeschränkter Mobilität oder sonstigen gesundheitlichen Einschränkungen ist diese Reise evtl. nicht durchgängig geeignet. Kontaktiere uns einfach und wir klären gerne in jedem Einzelfall, ob wir diese Reise für Dich möglich machen können. Letzteres wäre unser großer Wunsch und unser Ziel.

Programmhinweise

Änderungen im Programmablauf

Obwohl es unsere Absicht ist, die Reise wie beschrieben durchzuführen, kann es durch veränderte Flugpläne, klimatische Besonderheiten, Probleme der Infrastruktur oder anderem zu Abweichungen kommen, bis hin zu einer Änderung der Unterbringung.

Die Teilnahme an den Aktivitäten, die optional sind, findet auf Deine eigene Verantwortung statt. Wenn es im Rahmen dieser Aktivitäten zu Beschwerden oder Problemen kommt, wende Dich dann an den jeweiligen Veranstalter, bei dem Du die Leistung gebucht hast.

WomenFairTravel GmbH

Geschäftsführerin Katja Tremel

Crellestr. 19/20
10827 Berlin

Fon: +49 30 2000 52030

Fax: +49 30 2000 52079

eMail: info@womenfairtravel.com

Web: www.womenfairtravel.com