

Xung macht Yung

AKTIVFERIEN IN FRANKREICH

09. - 16. September 2021
mit Nicole Turtschi



Eine Woche abschalten, zu sich kommen und dabei viel Neues lernen, gesund essen und sportlich aktiv sein? Du wünschst dir All-inclusive zu einem bezahlbaren und fairen Preis?

Wir machen deinen Traum schon im Herbst 2023 zur Realität!

Wir wollen uns eine Woche Zeit nehmen, Zeit für uns, Zeit für Gemeinsamkeit und Austausch, Zeit für unsere Gesundheit, Zeit zum Geniessen und Zeit, um Inspiration für einen gesunden Lebensstil im Alltag zu erhalten. Wir wissen wie, diese Ferienwoche bieten wir schon im 5. Jahr an!

ÜBERSICHT DOKUMENTATION

UNTERKUNFT.....	3
Die Villa	4
Zimmer.....	6
LOCATION/UMGEBUNG.....	8
PROGRAMM	9
Tagesablauf.....	9
Gemeinsame Ausflüge.....	9
AKTIV-PROGRAMM.....	11
VERPFLEGUNG.....	13
SIND DIESE FERIEEN ETWAS FÜR DICH?	15
DEINE LEITERIN/ORGANISATORIN.....	16
INKLUSIVLEISTUNGEN.....	17
PREISE, KONTAKT UND ANMELDUNG.....	18
Preise	18
Wie bin ich dabei?	18
Kontakt & Organisation.....	18

EINE WOCHE NUR FÜR DICH

Uns geht es darum, dass du dir eine Woche etwas Gutes tun kannst, dabei bei einem abwechslungsreichen Programm nach Belieben mitmachen darfst und danach weisst, wie du dein neu gewonnenes Wissen und die hilfreichen Gewohnheiten und Tipps zu Hause gleich weiterführen kannst.

Wir wollen in dir etwas verändern, das dich ab diesen Ferien für die Zukunft begleiten soll: Eine neue Frische, eine Freude, eine Ausgeglichenheit, eine ausgewogene, für dich stimmige Ernährung und ein Bewegungsprogramm, welches dich weiterbringt.

Eine individuelle Betreuung, Zeit für sich selbst und Freude am Zusammensein und der Gruppe sollen beide gleichermaßen zum Zuge kommen. Jede(r) Teilnehmer(in) kann für sich selbst entscheiden, was für sie/ihn stimmig ist und wird von der Leiterin und Gruppe liebevoll unterstützt.



Bergdörfchen Saint-Restitut



EINE SYMPATHISCHE GRUPPE

Eine tolle, bunte Gruppe von supertollen Leuten erwartet dich. Einige kennen sich schon, einige sehen sich hier zum ersten Mal und ganz sicher alle gehen als Freunde nach Hause. Wir nehmen alle ganz herzlich auf. Die Erfahrung zeigt, dass sich in all den Jahren alle immer super integriert gefühlt haben und wir miteinander lernen, wachsen, lachen und geniessen konnten. Es werden um die 20 Personen teilnehmen.

UNTERKUNFT

Wir haben ein Anwesen von über 50000 m² gemietet, auf welchem wir genügend Platz haben, uns auszutoben. Das Natursteinhaus wurde 1880 gebaut und erst kürzlich (2016, 2019, 2020) renoviert.

Die Villa

Unsere Villa hat 11 Zimmer, 8 Badezimmer, 6 Wohnräume, und 4 Küchen, davon eine grosse Hauptküche und aussen einen Grill mit grosser Terrasse. Das Anwesen ist für bis zu 24 Personen geeignet.



Der Aussenpool ist 110m² gross und Liegenstühle sowie ein Poolhaus, hübsche Plätzchen in Garten und Wald zum "einfach Sein» stehen zur Verfügung. Es hat einen Tennisplatz und Pingpongisch.



Weiter stehen eine Waschmaschine und ein Trockner zu unserer Verfügung. WLAN ist vorhanden und bereits im Buchungspreis inkludiert.



Die Villa und Luftaufnahme – Ruhe und Platz für uns. Der umliegende Wald soll Trüffel haben



Aussicht und Zufahrt Grundstück. Das Anwesen ist an erhöhter, idyllischer Lage & alleinstehend.

Zimmer

Unsere Villa hat sechs 2-er Zimmer mit Doppelbetten, vier 2-er Zimmer mit Einzelbetten und ein 4-er Zimmer mit Einzelbetten. Bettwäsche und Tücher sind vorhanden.

Hier einige Eindrücke der Zimmer (teilweise gerade neu renoviert, alles Naturmaterialien)



Mit sechs Wohnräumen, acht Badezimmern und vier Toiletten sollten wir gut aneinander vorbeikommen. Warmes Wasser ist vorhanden, sogar ein Cheminée und Heizung hätten wir.



Neue Badezimmer und einer der Wohnräume. Heller Speisesaal unten.



Kochen werden wir vor allem in der grossen Küche (links), es hat noch auf drei weitere Küchen (eine davon Bild rechts) 😊. Essen werden wir draussen auf der 120m² grossen Terrasse.

LOCATION/UMGEBUNG

In der Drôme Provençale, inmitten eines Eichenwaldes, unweit des Bergdorfs Saint-Restitut, befindet sich an erhöhter Lage mit schöner Aussicht unser ruhig gelegenes Naturgrundstück.



Saint-Restitut ist ein malerisches Dorf mit einer wunderschönen Kirche im Baustil der Romanik. Die nähere Umgebung hat viel zu bieten: Eine unterirdische Kathedrale in Saint-Restitut, ein Palast und berühmter Turm im idyllischen Dörfchen Saint-Paul-Trois-Châteaux, ein Schloss in einem hoch auf einem Felsen gelegenen Dorf Suze-la-Rousse und Vieles mehr.

Wir werden viele schöne Touren fürs Wandern und Spazieren in Hügel- sowie Seelandschaften finden. (Bilder unten: Suze-la-Rousse und Strand bei Montpellier)



Auch das Meer ist nicht weit weg: eine Stunde, und schon können wir ein Bad im Salzwasser nehmen. Grössere Städte in der Nähe: Montélimar, Orange. Saint-Restitut liegt nördlich von Avignon, Nîmes, Montpellier, Marseille und südlich von Valence. Unsere Fahrt dauert circa. 5 Stunden.



PROGRAMM

Gleich vorneweg: Die Teilnahme an den täglichen Aktivitäten ist dir freigestellt. **Mach mit, wann immer es dich «glustet».** Du hast ja Ferien 😊 Die Zeiten könnten noch etwas ändern, stay flexible

Tagesablauf

- 07.00h geführte Gruppenmeditation oder, Start in den Tag mit einer Entspannungsstunde. Jeden Tag gibt es etwas anderes.
- 08.45h erste Trainingseinheit (funktionelles Training draussen, 1h)
- 10.30h gemeinsames Essen, herzhaftes und gesundes Buffet

- Dazwischen individuelle Zeit für dich, z.B. für Spaziergänge, Lesen, Schwimmen im Pool, Städtchen besichtigen, gemütliches Zusammensein oder Behandlungen bei Nicole

- 15.30h zweite Trainingseinheit (funktionelles Training draussen, 1h)
- 18.00h gemeinsames Abendessen, herzhaftes und gesundes Buffet

- ab 20.00h gemeinsam wachsen: Vorträge von Nicole, Diskussionsrunden, Spiel und Spass etc. Jeden Tag ein anderes Programm, angepasst an die Bedürfnisse der Gruppe



Gemeinsame Ausflüge

Wir werden einen Ausflug ans Meer machen, eine gemeinsame Wanderung unternehmen und eine Stadt besuchen. An den Ausflugstagen wird das Programm etwas abgeändert und die Zeiten der Mahlzeiten können sich leicht verschieben.





Die morgendliche Meditation – für alle etwas dabei. Einige haben hier zum ersten Mal eine Meditation in der Gruppe gemacht, andere meditieren regelmässig selbst zu Hause. Harmonie pur.



So sollten Vortragskulissen doch immer aussehen, oder? Hier gibt Nicole gerade einen Vortrag über das Verdauungssystem: Ernährung und Entgiftung. Wie wird Energie aufgenommen? Die Gruppe darf jeden Tag Themen für den Abend wünschen oder einfach Sein oder Spiele spielen.

AKTIV-PROGRAMM

Nicole leitet jeden Tag zwei unterschiedliche Bewegungseinheiten variierender Intensität. Wir werden funktionelle Trainings mit unserem eigenen Körpergewicht machen und dabei alle Konditions- sowie Koordinationsfaktoren berücksichtigen. Du findest ein Video und einen genauen Beschrieb zu den Trainings auf www.xung.ch/gruppentrainings.



Bilder aus den Aktivferien im Herbst 2019

Die Trainings sind für Jeden und Jede geeignet. Nicole legt grossen Wert auf individuelle Förderung – niemand soll über- oder unterfordert sein.

Da wir «Ferien» haben, wollen wir Spiel und Spass im Training nicht zu kurz kommen lassen – wir werden spannende Elemente wie Slackline, Gehirntraining, Gruppenspiele und Geschicklichkeitstraining einbauen. Die Koordinativen Elemente verbinden wir teilweise mit Trainingstools.

Natürlich kommst du mit intensiven Kraft- und Intervalleinheiten voll und ganz auf deine Kosten. Wir wollen in dieser Woche auch unsere Schnelligkeit und Schnellkraft verbessern, damit wir spritzig in den Alltag starten können. In einigen Yoga-Einheiten wirst du runterfahren können.

Damit es uns nicht langweilig wird, unternehmen wir eine Wanderung, machen Ausflüge in die Stadt und ans Meer. Auch werden wir ein Training im Wasser absolvieren und den Wald nutzen. Die Trainings finden draussen statt – bei Wind und Wetter.



Für alle etwas dabei: Wir machen zusammen Yoga. Das Bild ist von der Ferienwoche 2022 in einer Hatha Vinyasa Stunde. Viele hatten vorher noch nie Yoga gemacht, andere schon regelmässig.



Die Gespräche bei den gemeinsamen Mahlzeiten sind lebhaft, tief sinnig und lustig. Einfach bereichernd, solch inspirierende Personen um sich zu haben.

VERPFLEGUNG

Die Idee von Nicole ist es, dir mit dieser Woche Ideen, Inspiration und Mut zu einer gesunden Ernährung mitgeben zu können. Damit du zu Hause deine eigenen, vollwertigen Gerichte sattelfest zubereiten kannst, werden wir in Frankreich unser Buffet selbst zusammenstellen. Du wirst mehrmals die Chance haben, mit Nicole für die Gruppe zu kochen und, wie bei einem Kochkurs, gleich alle deine Fragen zu Ernährung und Zubereitung von Nahrung stellen können. Gemeinsames Kochen fägt und gibt der Nahrung extra viel Liebe. Wir werden unsere Nahrung vor dem Essen segnen und mit guter Energie anfüllen



Tägliches herzhaftes Brunchbuffet oben, unten Abendessen (Bilder von den Aktivferien 2019)



Wir werden also jeden Tag zwei abwechslungsreiche, riesengrosse Buffets zaubern – so kannst du austesten, essen und trinken, soviel und was du willst oder dir guttut. Uns wird es nicht langweilig – wir kochen und probieren uns täglich durch die ganze Bandbreite der gesunden, schnellen Küche.



Dabei berücksichtigen wir die Grundsätze aus den Ernährungsberatungen von Nicole:

- wir essen FRISCH
- wir essen VOLLWERTIG
- wir essen FARBIG
- wir verwenden BIOLOGISCHE ZUTATEN (Nicole nimmt ALLE Lebensmittel von Zuhause mit)
- wir töten unsere Nahrung nicht durch die Zubereitung ab, wir essen möglichst viele VITALSTOFFE und bieten ROHKOST an
- wegen unserer Nahrung muss nichts und niemand leiden: unser Essen ist QUALFREI und unter FAIREN Bedingungen hergestellt (VEGAN)
- wir essen für unsere Gesundheit und meiden demzufolge krankmachendes Essen und Trinken: unsere Nahrung ist möglichst KOHLENHYDRATARM
- wir verwenden KEINE ZUSATZSTOFFE, KEINE TRANSFETTSÄUREN, KEINEN ZUCKER, KEIN WEISSMEHL, KEIN WEIZEN
- unsere Gerichte werden GLUTENFREI sein.

... kurz und bündig: wir essen und trinken FÜR unsere Gesundheit, nicht gegen sie. Wir sättigen uns mit Freude und einer harmonischen Ernährung

Tönt spannend? Wir freuen uns auf deine AHA's, was du zu Hause alles ganz easy, ganz schnell und superlecker zubereiten kannst und damit noch supersatt wirst.

Ps. Wir übernehmen keine Verantwortung für 'es isch so fein, i wett aus usprobieren'-Gefühle oder allfälliges Überessen – es besteht kein Esszwang. 😊



SIND DIESE FERIEN ETWAS FÜR DICH?

Bist du für diese Art von Ferien geeignet? Was nützen dir die Aktivferien mit Nicole?

Wenn du einige dieser Punkte erfüllst, bist du hier genau richtig. Was trifft auf dich zu?

- ich habe gerne mal Zeit für mich
- ich tausche mich gerne mit lieben, vertrauenswürdigen Personen aus
- Ich liebe die Natur
- Ich bewege mich gerne
- Ich freue mich auf die Sporteinheiten und weiss, dass ich dort individuell gefördert werde
- Ich möchte meine Ernährung umstellen
- Ich koche gerne gesund und schnell und bin über neue Ideen dankbar
- Ich möchte meinem Körper etwas Gutes tun und ihn ein bisschen reinigen/entgiften
- Ich suche etwas nach mir selbst, möchte herausfinden, was ich wirklich will
- Ich habe Stress und will da raus. Ich suche Ruhe und Ausgeglichenheit
- Ich will wieder mehr Freude und Leichtigkeit im Leben
- Oder ganz einfach: ich will in die Ferien, nicht nur rumhängen und es wird sowieso cool



Wir möchten eine harmonische, sich gegenseitig aufbauende und liebevolle Stimmung in der Gruppe. Deshalb hier einige Punkte, welche du nicht erfüllen solltest.

Für wen sind die Xung macht Yung Aktivferien nicht geeignet?

- für Dauer-Nörgler und Personen, welche übermässig kritisieren oder andere schlechtmachen
- für Personen, die ganz genau wissen, was das Beste für die Welt ist (schwarz-weiss-Denker)
- für Personen, welche es nicht eine Woche ohne Fleisch aushalten wollen
- für Personen, welche weniger als 5 Minuten joggen oder 1 Stunde am Stück laufen können
- Für Personen, welche keine zwei Stunden ohne ihr Handy auskommen (ja, trotz WLAN)



DEINE LEITERIN/ORGANISATORIN

Nicole Turtschi, Inhaberin und Gründerin von Xung macht Yung, organisiert für dich diese Möglichkeit, Ferien und Gesundheit zu vereinen. Nicole hatte den Wunsch, ihre eigenen Aktivferien zu realisieren, bereits im Alter von 20 Jahren, als sie sich selbstständig gemacht hatte, auf dem Herzen. Nun freut sie sich umso mehr, dir genau solche Ferien anbieten zu können, wie sie es sich selbst als Teilnehmer wünschen würde. Diese Woche soll kompromisslos sein, Nicole will nicht am falschen Ort sparen oder geizig sein.



Die systematische Planung und Vorbereitung der Ferienwoche erlaubt es, dir einen wirklich tollen Preis anbieten zu können. Du darfst gerne selbst nachrechnen, wie viel du effektiv pro Tag für die Übernachtung in einer 4*-Villa mit 5000m², bio All-Inclusive Verpflegung, 2 Trainingseinheiten pro Tag, Kochkurse, Ausflüge, ein persönliches Coaching, Meditationen und Vorträge sowie die Organisation und die unzähligen Ideen und preislosen Erinnerungen bezahlen würdest. Nicole wählt bewusst tiefere Preise – es soll jede(r) mitreisen können.



Nicole macht Ernährungsberatungen, ist Personal Trainerin und hat ihre eigenen Outdoor-Gruppentrainings entwickelt, welche aktuell 20x/Woche in der ganzen Schweiz stattfinden. Sie ist leidenschaftliche Gemüsegärtnerin, Arhatic Yogi und liebt es, Referate, Vorträge & Workshops zu halten und ist der Meinung, dass uns die Natur alles gibt, was wir zum Leben brauchen. Mehr über Nicole liest du auf www.xung.ch, wo du dich auf dem Blog schlaulesen kannst 😊



INKLUSIVLEISTUNGEN

Die Ferien sind für dich sorglos – du bezahlst den Buchungspreis und hast dabei alles inbegriffen. Keine versteckten Kosten, volle Transparenz, keine komplizierte Organisation für dich

Im Preis dabei sind

- 1 persönliches Gespräch mit Nicole (Coaching/Behandlung nach Wunsch ca. 30 Minuten)
- Unterkunft, Übernachtungen von Samstag bis Samstag
- Gesamtes Sportprogramm
- Gesamtes Entspannungsprogramm (Meditationen etc.)
- Kochkurse inkl. Rezepten
- Ausflüge (exkl. persönliche Einkäufe)
- Tägliche Lektionen/Vorträge etc. mit Nicole
- Gutes Trinkwasser à Discrétion (Wasserfilter mit Ionisation für basisches Wasser)
- Essen à Discrétion (täglich 2 grosse Buffets)
- Gesunde Snacks für zwischendurch (falls hungrig, süss und salzig)
- WLAN
- Freie Nutzung der gesamten Anlage 24/7
- Reinigung/Bettwäsche/Tücher

Nicht dabei sind

- Persönliche Einkäufe oder Ausflüge, die du selbst machst
- Allfällige Behandlungen bei Nicole (vergünstigte Preise)
- Anreise (siehe nachfolgend)

Anreise

Wir werden der Einfachheit halber mit unseren privaten Autos anreisen (günstiger für alle, schneller und unkompliziert). Die Fahrt dauert ungefähr 5 Stunden, davon ca. 2 Stunden in Frankreich (ca. 35 Euro Autobahngebühren pro Auto & Weg).

Bitte fülle bei der Anmeldung aus, ob du ein Auto hast oder gerne mitfahren würdest. Nicole organisiert und koordiniert alles für dich – die Kosten teilen sich die Insassen des jeweiligen Autos selbstständig untereinander auf (nicht inbegriffen, da unterschiedlich hoch).



PREISE, KONTAKT UND ANMELDUNG

Preise

All-Inclusive im 4-er Zimmer	Fr.	1090.00	pro Person (nur für Frauen)
All-Inclusive im 2-er Zimmer	Fr.	1390.00	pro Person
All-Inclusive im Einzelzimmer	Fr.	1590.00	pro Person (limitierte Anzahl Zimmer!)
All-Inclusive im Zelt/Camper	Fr.	1090.00	pro Person (du nimmst es selbst mit)

Wie bin ich dabei?

Anmeldungen werden mittels ausgefülltem online-Anmeldeformulars bis im September 2021 entgegengenommen. Link: <https://forms.gle/681Tk63B2g4EghqRA>

Du erhältst nach Eingang und Prüfung deiner Anmeldung eine Bestätigung. Genauere Infos, Treffpunkt und Adresse erhältst du Ende August. Da wir ein Maximum profitieren wollen, werden nur die ersten Anmeldungen berücksichtigt. Falls die Ferienwoche zum Zeitpunkt deiner Anmeldung schon ausgebucht sein sollte, wirst du direkt von Nicole informiert und kannst, sofern du dies willst, auf die Warteliste genommen werden.

Kontakt & Organisation

Nicole Turtschi, Xung macht Yung GmbH / 079 883 76 87 / info@xung.ch / www.xung.ch

“AS YOU CHANGE INTERNALLY,
THE MONSTER WITHIN WILL ALSO BE TRANSFORMED.”

- MASTER CHOA KOK SUI



Die Teilnehmer der Aktivferien 2019-2022 haben alle unglaublich schöne Transformationen erfahren – es wäre schade, diese Möglichkeit im 2023 nicht mehr anzubieten.

Ich freue mich auf eine unvergessliche & transformierende Woche voller Harmonie, Positivität, Freude und in guter Gesellschaft. Die richtigen Leute werden angezogen werden – melde dich bei mir wenn du jemand davon bist (alle Altersgruppen sind vorhanden) 😊 Love to all of you, Nicole

ps. Wir haben auf Instagram ein Story-Highlight gemacht mit den Impressionen der Aktivferien. Schau dir doch das an, das ist alles aktuell 😊 [HIER](#) ZUM INTAGRAM-ACCOUNT

