

# Frauenkraftreise nach Sizilien

Eine Reise zu dir selbst – mit Biodanza, Kultur & Natur

vom 28.03. bis 04.04.2026

*Dort, wo sich feurige Erde mit türkisblauem Meer vereint,  
dort, in knorrigen Olivenhainen, deren Luft vom Duft des wilden Rosmarins erfüllt  
und von der Musik der Zikaden durchdrungen wird,  
dort, wo einst die Götter wandelten und die großen Mysterien des Lebens enthüllten,  
dort tauchen wir ein in die Magie der Insel,  
und lauschen den Geschichten über die unbändige Lebenskraft,  
die das so vielfältige fruchtbare Land uns erzählen möchte.*



Erlebe Sizilien mit allen Sinnen: Tauche ein in eine Woche voll leidenschaftlicher Freude, in die tiefe Verbindung mit dir, dem Herzschlag des Lebens und der Gemeinschaft von Frauen. Eine Reise voller Inspiration. Eine Reise, die Biodanza, den Tanz des Lebens, mit Ausflügen in die einzigartige Natur und zu antiken Schätzen verbindet und die Seele zum Baumeln einlädt. Eine Reise auf einen Agrotourismushof, der uns warm empfängt und uns eintauchen lässt in das authentische sizilianische Leben.

## Kurzer Steckbrief zum Ort der Reise

**Agriturismo Capo Corso**, 5 km von Syrakus entfernt, der seit Jahrtausenden von verschiedenen Ethnien bewohnten Stadt.

Das Meer mit freundlichen Stränden und wilden Buchten ist in 10 Min. erreichbar, das Pantalica-Naturreservat (UNESCO-Weltkulturerbe) und viele weitere reizvolle Ausflugsziele im Süden sind in der Nähe. Wir wohnen auf einem Bauernhof mit Olivenhainen, Wiesen und frei laufenden Tieren, Schwimmbad, Tennisplatz und verschiedenen, charmanten Unterkünften.



## Was dich erwartet:

### Biodanza – Tanz des Lebens

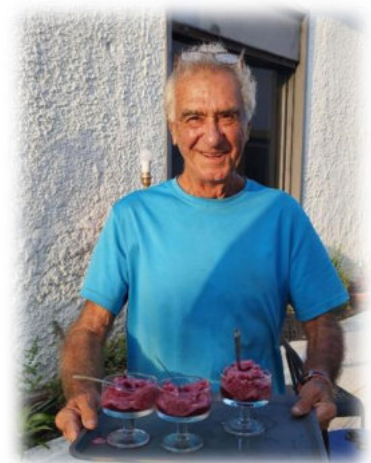
- **Tägliche Biodanza-Sessions** in der Gruppe, die unsere weiblichen Qualitäten erwecken und uns mit den Kraftquellen des Ortes verbinden. Tanzend tauchen wir ein in die **griechische Mythologie**, die besonders auf Sizilien tiefe Spuren hinterlassen hat: mit Demeter verbinden wir uns mit der Fruchtbarkeit der Erde und erinnern uns an unsere nährenden weiblichen Kraft; Aphrodite, die Göttin der Schönheit und Liebe, regt uns an, unsere Körper als Quelle der Lust (statt des Leides) zu erfahren und mit Zärtlichkeit zu verwöhnen. Auch Dionysus laden wir zu Tische, um die Säfte des Lebens ins Fließen zu bringen – mit Wein & Gesang.
- Die **Musik** trägt uns, die **Bewegung** befreit uns, die **Gruppe** hält uns: Biodanza ist kein Tanz, den man lernt – es ist der Tanz, der schon immer in uns war.
- **Achtsame & liebevolle Begleitung** durch eine erfahrene Biodanza-Facilitadora.

### Ausflüge zu kulturellen und landschaftlichen Schätzen Siziliens

- Besichtigung der **Stadt Syrakus/Siracusa** mit **Halbinsel Ortigia**: auf den Spuren der Kulturen über den Markt schlendern mit seinen duftenden arabischen, griechischen & italienischen Produkten, durch die Gassen bis hin zu Burg, Dom und zum antiken griechischen Theater.
- Besuch des wunderschönen **Naturschutzgebietes Pantalica** (UNESCO-Weltkulturerbe) und seiner in der Bronzezeit in Felsen gehauenen, alten Grabstätten, Wandern auf lauschigen Pfaden durch den Canyon, Picknick in der Natur mit Baden in natürlichen Pools des Anapo-Flusses.
- Fahrradtour durch Oliven-, Granatapfel- und Mispelhaine über das hübsche Örtchen Belvedere zur **Traumbucht Santa Panagia** mit historischer Thunfisch-Konservenfabrik, Bademöglichkeit und Mittagspause am Strand (alternativ Kombination aus Auto & Spaziergang).

### Agrotourismushof & Seminarhaus in der Natur

- Unterkunft im familiär geführten **Bauernhof CAPO CORSO** mit vielen verschiedenen charmannten Räumlichkeiten, die Geschichten erzählen
- **Gemeinsame Mahlzeiten** (ausgiebiges Frühstück und Abendmenü) aus sizilianischer Küche – von Antonio mit frischen Zutaten vom Hof zubereitet
- **Ausgedehnte Siesta** mit Zeit zum Entspannen, Träumen, Spazierengehen, für spontane Begegnungen und Kreativsein
- Möglichkeit einer angeleiteten, ca. 3-stündigen **Mitarbeit im Agriturismo** (z.B. *Beschnitt der Olivenbäume etc.*)



### Frauenkraft & Gemeinschaft

- Ein **geschützter Raum** für intimen Austausch, Empowerment und neue Freundschaften
- **Zeit für Reflexion**, stärkende Impulse, Lagerfeuer Geschichten und gemeinsame Rituale.
- In dieser Woche sind wir nicht nur Reisende, wir sind Schwestern, Wegbegleiterinnen, Spiegel. Hier darf alles sein. Gemeinsam entdecken wir, was es bedeutet, **kraftvoll, zart und wild** zu sein.



## Für wen ist diese Reise?

Für **Frauen**,

- ... die sich nach **Verbindung, Freude und Inspiration im Einklang mit dem Herzschlag des Lebens** sehnen
- ... die die Zeit *für einen Moment anhalten* und eintauchen wollen in die **Magie Siziliens**, wo die historisch gewachsene Multiethnizität eine freigeistige, entspannte und weltoffene Lebenseinstellung geformt hat
- ... die **Lebendigkeit, Kultur und Stille** in einem Atemzug erleben möchten

---

## Reisedaten & Investition

- **Termin:** Samstag, 28.03. bis Samstag, 04.04.2026
- **Preis für die ganze Woche: Gesamtpreis von 998€** bei Wahl der günstigsten Variante!
  - **Seminargebühr** (Biodanza, Ausflüge inkl. Fahrzeuge, Material und Rituale, begleitet von 2 Seminarleiterinnen): **495€ (440€ bei Anmeldung bis 15.12. zum Frühbucherpreis, s.u.)**
  - **Verpflegung** (Halbpension): **192€**
  - **Unterkunft: zwischen 126€ und 345€** je nach Zimmertyp, auch Zeltmöglichkeiten & Wohnmobil-Stellplätze vorhanden (siehe Anhang „Als Gast wohnen...“)
  - plus **individuelle Anreisekosten** (verschiedene Varianten **ab 240€**, siehe Anhang „Infos & Tipps zur Reise“)
- **Gruppengröße:** max. 18 Teilnehmerinnen für eine persönliche Atmosphäre

---

## Deine Reiseleitung:

**Reinhild Bode**, Biodanza-Facilitadora und Didacta (IBFed), Trainerin für interkulturelle Kompetenz & Resilienz, Seminarleiterin und Coach für Wiedereinsteigerinnen, Naturbegeisterte, Mutter, unterwegs auf dem schamanischen roten Weg

...führt uns mit ihrer langjährigen Biodanza-Erfahrung und ihrem weiten Herz durch wunderbare Frauenkraft-Vivencias und stärkende Rituale

**Dorothea Muth-Abu Dhis**, Politologin, Journalistin, Sprach- und Kulturmittlerin mit viel Begeisterung und Vertrauen für Naturrituale, Mutter, hat sich 2024 entschieden, ihren Herzensweg zu gehen und mit ihrer Familie den Lebensmittelpunkt von Deutschland nach Capo Corso zu verlegen

...heißt uns willkommen auf dem Agrotourismus-Hof Capo Corso und begleitet unsere Ausflüge, Rituale und den Tagesflow mit weiblicher Hingabe an den sizilianischen Rhythmus





## Interesse & Anmeldung?

Möchtest du mehr erfahren oder dich verbindlich anmelden? Schreib uns eine Nachricht oder rufe uns an – wir freuen uns auf dich!

Bitte gib bei deiner Anmeldung eine erste und zweite Priorität für deine Unterkunft an. So können wir versuchen, bei der Verteilung allen Bedürfnissen gerecht zu werden.

**Kontakt Deutschland:** Reinhild Bode, [info@biodanza-koblenz.de](mailto:info@biodanza-koblenz.de), 0176-22886817,  
[www.biodanza-koblenz.de](http://www.biodanza-koblenz.de)

**Kontakt Capo Corso:** Dorothea Muth-Abu Dhis, [dorothea.mueth@web.de](mailto:dorothea.mueth@web.de), +176-61002639,  
[www.agricampeggiosiracusa.it](http://www.agricampeggiosiracusa.it)

Bauernhof: <https://maps.app.goo.gl/ZRSiRQEsadkfsPUaA>,  
Campingplatz: <https://maps.app.goo.gl/P36PRQhhuZ4LiCF19>

**Bei verbindlicher Anmeldung und Anzahlung von 200€ bis zum 15.12.2025 erhältst du die Seminargebühr zum Frühbucherpreis von 440€! Anmeldeschluss: 15.02.2026.**

**Alle Interessierten sind am 18.01. 2026 abends zu einem Vortreffen via Zoom eingeladen.**

---

## Diese Daten brauchen wir für deine verbindliche Anmeldung von dir:

(Sende gerne ein Foto deiner ausgefüllten Anmeldung per Mail an uns beide.)

**Vor- und Nachname:** .....

**Kontakt** (E-Mail, Handynummer): .....

**Adresse:** .....

**Priorität für deine Unterkunft:** 1. ....  
2. ....

**Was wir unbedingt von dir wissen sollten:** .....  
(Allergien, Unverträglichkeiten & Co)

**Die Anzahlung von 200€ habe ich am ..... auf folgendes Konto überwiesen:**

**Empfängerin:** Reinhild Bode

**Bank:** Postbank

**IBAN:** DE90 5001 0060 0221 9136 09

**BIC:** PBNKDEFFXXX

**Ich bestätige meine Anmeldung mit meiner Unterschrift:** .....

Bitte beachte unsere Stornobedingungen, die du unter folgendem Link einsehen kannst:  
<https://www.biodanza-koblenz.de/teilnahmebedingungen>

---

**„Sizilien ist nicht nur eine Insel im Mittelmeer, es ist ein Lebensgefühl.“**  
*Lasst uns das Gefühl von Frauenkraft gemeinsam erleben!*



## ANHANG:

### (1) Infos und Tipps zur Reise nach / von Capo Corso

Nächste Stadt mit Bus- und Zugbahnhof: Siracusa (6 km), nächster Flughafen: Catania (60 km)

Persönliche Abholung mit dem Pkw in Siracusa möglich!

#### Mit dem Zug

**Empfehlung: Stundenlang am Meer entlang! Fährverladung ist beeindruckend.**

Beste Strecke (zuverlässig, bequem, entschleunigt, wenige Umstiege): Dtl./Koblenz – Zürich – Milano Centrale – (Napoli / Roma) – Siracusa

Dauer: 28 – 30 Stunden / Strecke. Kosten hin und zurück: ca. 480 Euro / Person

Koblenz – Zürich: Eurocity 40 Euro (von Deutscher Bahn oder Schweizer Bundesbahnen betrieben)

Zürich – Milano Centrale: Eurocity (von Trenitalia oder Schweizer Bundesbahnen betrieben)

Milano Centrale – Siracusa: Intercity Notte durchgehend (Nacht-Schlafwagen mit Bettzeug und Frühstück, der Zug rollt auf die Fähre, wieder runter und auf der Insel Sizilien weiter – von Trenitalia betrieben)

Empfohlene Verbindung:

Koblenz 07:48 – Stuttgart 10:24, Stuttgart 11:17 – Zürich 14:23

Zürich 15:33 – Milano Centrale 18:53 (diese Verbindung fährt alle 2 Stunden)

Milano Centrale 20:10 – Siracusa 15:48

Verbindungssuche: [www.bahn.de](http://www.bahn.de) oder App DB Navigator! Genug Umstiegszeit in Zürich/Basel einplanen – die aus Deutschland kommenden Eurocitys haben öfter Verspätung und die Züge in der Schweiz warten nicht.

Buchung: Die beiden Euro/Intercitys, die (z.T.) durch Italien fahren, am besten buchen über die Seite der italienischen Staatsbahn [www.trenitalia.com](http://www.trenitalia.com). Günstige Familienangebote!

Alternativen:

- Die Reisezeit lässt sich etwas verkürzen, indem mensch den Intercity Notte nicht schon in Milano Centrale, sondern z.B. in Bologna, Roma oder Napoli nimmt. Einstieg hier am späten Abend / Mitternacht. Die Bahnhöfe sind sauber und sicher. Die Strecke Milano Centrale - Bologna, Roma oder Napoli legt mensch dann im Hochgeschwindigkeitszug Frecciarossa zurück.
- Nach Siracusa verkehrt inkl. Fähre auch ein Intercity Giorno (Tag), allerdings nicht auf der ganz langen Strecke ab Milano Centrale.

Die italienischen Hochgeschwindigkeitszüge Frecciarossa (Milano – Napoli / Roma) darf mensch nur mit für den jeweiligen Zug gültigen Ticket mit Sitzplatz bereisen. Das Personal setzt eine\*n ohne gültiges Ticket vor die Tür. Bei Zugausfall oder -verspätung wird am Bahnhof unkompliziert und schnell an speziellen Schaltern nah am Bahnsteig ein kostenloses Ersatz-Ticket ausgestellt.

## **Mit dem Auto und der Fähre**

Empfohlene Verbindung (gute Balance Straße – Wasser und günstige Fährzeiten für Übernachtung auf dem Schiff): D/Koblenz – Civitavecchia (nördlich von Rom) – Palermo – Siracusa/Capo Corso.

Dauer/Distanz: 1300km + 260 km = 1560 km auf der Straße und ca. 13 Stunden auf der Fähre pro Strecke.

Kosten hin und zurück: 256 Euro (Spritkostenanteil und Fährkabine zu viert) bei 4 Personen, 635 Euro (Spritkosten und Fährkabine) bei 1 Person.

Buchung: Grandi Navi Veloci [www.gnv.it](http://www.gnv.it) . Nur wenig Preisunterschied zwischen Liegesessel, Innenkabine und Innenkabine mit Meerblick.

*Alternativen: Fahren nach Sizilien fahren auch Genua – Palermo (20 Stunden) und Napoli – Palermo (11 Stunden).*

## **Mit dem Flugzeug (und Bus)**





Beste Abflughäfen in Dtl. mit Direktflug nach Catania: Frankfurt-Hahn, Frankfurt/Main, Köln-Bonn, Düsseldorf.

Dauer: Mind. 6 Stunden von Tür zu Tür (reine Flugzeit: 2,5 Stunden).




Kosten hin und zurück: 200 – 400 Euro für den Flug plus 24 Euro für den Interbus Aeroporto Catania Fontanarossa – Siracusa stazione bus, dieser fährt direkt am Flughafengebäude halbstündlich zwischen 8 und 20 Uhr ab, Dauer: 1:10 Stunden.

Flugsuche, -vergleich und -buchung: [www.skyscanner.de](http://www.skyscanner.de)

## (2) Als Gast wohnen auf dem Agriturismo CAPO CORSO bei Siracusa, Sicilia

Unterkunftstyp	Foto (Beispiel)	Preis komplett für 7 Nächte
<b>Doppelzimmer</b> ca. 18 m <sup>2</sup> (zwei Einzelbetten oder ein Doppelbett) mit Bad (Dusche, WC, Bidet) und Kommode / Schrank, inkl. Handtücher, Bettwäsche		<b>345 Euro</b>  (bei Belegung zu zweit <b>172,50 Euro pro Person</b> )
<b>Dreibettzimmer</b> ca. 22 m <sup>2</sup> (Doppelbett und Einzelbett) mit Bad (Dusche, WC, Bidet), inkl. Handtücher, Bettwäsche		<b>410 Euro</b>  (bei Belegung zu dritt <b>140 Euro pro Person</b> , bei Belegung zu zweit <b>205 Euro pro Person</b> )
<b>Apartment für 4</b> ca. 55 m <sup>2</sup> (ein Schlafzimmer mit Doppelbett, ein Schlafzimmer mit zwei Einzelbetten) Bad (Dusche, WC, Bidet), große Wohnküche mit Sofa, inkl. Handtücher, Bettwäsche		<b>630 Euro</b>  (bei Belegung zu dritt <b>210 Euro pro Person</b> , bei Belegung zu viert <b>157,50 Euro pro Person</b> )
<b>Apartment für 6</b> ca. 66 m <sup>2</sup> (ein Schlafzimmer mit Doppelbett, ein Schlafzimmer mit Doppelbett und zwei Einzelbetten), mit Bad (Dusche, WC, Bidet), große Wohnküche mit Sofa, inkl. Handtücher, Bettwäsche		<b>755 Euro</b>  (bei Belegung zu viert <b>189 Euro pro Person</b> , bei Belegung zu fünft <b>151 Euro pro Person</b> , bei Belegung zu sechst <b>126 Euro pro Person</b> )



Unterkunftstyp	Foto (Beispiel)	Preis komplett für 7 Nächte
<b>Glamping-Zelt</b> ca. 7 m <sup>2</sup> , bereits aufgebaut für 2-3 Personen mit eigenem Bad (Dusche, WC) auf dem Campingplatz, inkl. Tisch, Stühle		<b>210 – 245 Euro</b>  (bei Belegung zu zweit <b>105 Euro</b> <b>pro Person</b> , bei Belegung zu dritt <b>82 Euro pro</b> <b>Person</b> )
<b>Wohnmobil-Stellplatz</b> mit Stromanschluss und eigenem Bad (Dusche, WC) auf dem Campingplatz		<b>140 – 210 Euro</b>  (Eine Person 140 Euro, zu zweit <b>105 Euro pro</b> <b>Person</b> )
<b>Zeltplatz</b> Mit eigenem Bad (Dusche, WC) auf dem Campingplatz		<b>70 Euro</b>

**Dazu kommen 4% kommunale Tourismussteuer. Stand: 2025/2026**

### **Viele verschiedene, großzügige Gemeinschaftsräume al CAPO CORSO**

*Wiese, Innenhof mit Grill und Tischen, Pool, großer Saal mit Kicker, Billiard, Sitzecken, Tennisplatz, Ristorante, u.a.*

