

⋮ Durch das grüne Paradies führt sie ⋮



Eliane Zimmermann, Glengarriff, Irland

Gründerin und Inhaberin von AiDA Aromatherapy International; Jahrgang 1959, aufgewachsen in Südamerika, Afrika und Deutschland. Als Schwesternhelferin beim Roten Kreuz erlernte sie die Krankenpflege im Evangelischen Krankenhaus Bonn und im DRK Seniorenheim Bonn. Seit 1986 beschäftigt sie sich mit Aromatherapie und machte ihr Diplom 1990 bei SPICA (Shirley Price, GB). Weiterführende Kurse bei Prof. Dr. D. Wabner, Dr. E. Häringer, S. Fischer-Rizzi, M. Henglein, I. Andres, P. Davis, Dr. D. Péroël, Rodolphe Balz und vielen anderen KollegInnen. Dreijährige Heilpraktiker-Ausbildung, Lizenz zum Handel mit freiverkäuflichen Arzneimitteln. Autorin des Fachbuches „Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe“ sowie von weiteren Büchern und Fachbuchbeiträgen. Seit über 20 Jahren vermittelt sie in lebendiger und leicht nachvollziehbarer Sprache die Verknüpfung von wissenschaftlich orientierten Erkenntnissen und praktischer Erfahrung. Im Jahr 2000 wanderte sie mit ihrer Familie nach Südwest-Irland aus, wo sie die ideale Umgebung für ihre Arbeit und für ihre Hobbies – Gärtnern, Fotografieren und Handarbeiten – vorfand. Auf dem meeresnahen Grundstück einer ehemaligen Farm gedeihen neben Palmen und Rhododendren auch zahlreiche Duftpflanzen sowie Obst und Gemüse. Mehr über Aromapraxis im ersten deutschsprachigen Aromatherapie-Blog www.blog.aromapraxis.de



„ Ich zeige in meinen Dufterlebnis-Wochen, wie wichtig aromatische Heilpflanzen für unsere Gesundheit und für unser Wohlbefinden sind. Nur durch Be-Greifen der jeweiligen Pflanze und durch Duft-Wahrnehmungen erfassen wir Wesen und Wirkungen eines ätherischen Öles. „



Anmeldeformular und weitere Informationen: www.aromapraxis.de

⋮ AiDA Aromatherapy International ⋮ Ardaturrish Beg, IRL-Glengarriff, Co. Cork ⋮
zimmermann@aromapraxis.de ⋮ Servicetelefon München [0049] 089 896 23 290
⋮ Tel 00353-27-63976 ⋮ Fax 00353-27-63711 ⋮

Duftreisen zu AiDA Heilpflanzen mit allen Sinnen er-Leben

2012



für EinsteigerInnen
und Fortgeschrittene
in deutscher Sprache
im Südwesten Irlands

AiDA Aromatherapy International
Eliane Zimmermann
Autorin des Blogs www.blog.aromapraxis.de

Subtropische Natur in wenigen Stunden erreichbar

Wer möchte nicht ab und zu die Seele baumeln lassen? Neues erleben, Ruhe tanken und dabei noch duftige Inspirationen mitnehmen... Ein Kurzurlaub im milden Südwesten Irlands macht es möglich – von den meisten deutschsprachigen Städten in zwei Flugstunden erreichbar, oft preiswerter als viele



Bahnfahrten auf dem Kontinent. Vor über hundert Jahren erkannten englische Pflanzenkennner, dass sowohl die milden klimatischen Bedingungen als auch die spezielle Erde rund um den kleinen Luftkurort Glengarriff ideale Wachstumsbedingungen für Pflanzen aus Südamerika, Neuseeland und Australien bieten. Sie gedeihen hier so prächtig wie kaum anderswo in Europa. So entstanden in dieser Region traumhafte Gärten, viele der Pflanzen wurden sogar in der Wildnis heimisch, beispielsweise die Anden-Myrte und meterhohe Fuchsiensträucher, Manukabäume (Abb. links), hundertjährige Eukalypten.

Die bei Kennern hoch geschätzte Pflanzeninsel Garinish (Foto unten), in der Bucht von Glengarriff beheimatet, ist eine der spektakulärsten Pflanzen- und Baum-Sammlungen Europas. Wir befinden uns übrigens nicht „im hohen Norden“ wie viele meinen, vielmehr liegt Glengarriff südlicher als Berlin und Hamburg und wird vom wärmenden Golfstrom, der wie eine Fußbodenheizung auf die subtropischen Pflanzen wirkt, begünstigt. Wir helfen gerne beim Buchen von preiswerten Flügen.

Termine 2012:

5. - 12. Mai: Schwerpunkt: "Glücklich durch Düfte – Ätherische Öle als Verstärker unserer Neurotransmitter, die Nase als Wegweiser zum Wohlbefinden"

19. - 26. Mai: Schwerpunkt: "Aromatherapie für Sie" - Ideen und Rühr-Workshop zur Herstellung einer wirklich effektiven aromatischen Hausapotheke

9. - 16. Juni: Schwerpunkt: "Ätherische Öle bei Krebs und anderen schweren chronischen Krankheiten"



Reisebeschreibung, Kostenübersicht, Reiseinformation, Tipps:
www.blog.aromapraxis.de/duftreisen oder www.aromapraxis.de

Leben und Lernen am Meer

2

Die urwüchsige Natur an der irischen Südwestküste, wo sich Meer und Berge begegnen, bietet das ideale Setting für die AiDA Dufterlebnis-Wochen. Bestaunen Sie Aromatherapie-Pflanzen wie beispielsweise 100-jährige Eukalyptusbäume mit unterschiedlichen Düften und Blattformen, genießen Sie die Duftwolken von Osmanthusblüte, Champaca und Jasmin, lernen Sie Eisenkraut von „Eisenkraut“ (Zitronenverbene) zu unterscheiden, trinken Sie einen echten Teebaum-Tee und fühlen Sie sich während der bezaubernden Manukablüte wie in Neuseeland*. Die drei Theorie- und Duftgärten-Tage finden von Montag bis Mittwoch statt. Davor und danach bieten wir ein Rahmenprogramm mit Ausflügen, Strandbesuchen und Kultur an, um noch mehr von Gärten, Land und Leuten kennenzulernen; Begleitpersonen sind willkommen und können an allen Ausflügen teilnehmen. Idealerweise findet am Vormittag theoretischer Unterricht statt und an den Nachmittagen geht es in die Natur**.

*Je nach Jahreszeit, ** je nach Wetter



Unsere Kurse finden in einer idyllisch am Meer gelegenen Country-Lodge statt. Ardnagashel House liegt im historischen Arboretum (Baupark) der Familie der ersten Botanikerin Irlands, Ellen Hutchins. Es gibt dort schöne Spaziermöglichkeiten. Die Unterkunft steht während der Kurswochen exklusiv den Kursteilnehmer/Innen und ihren Begleiter/Innen zur Verfügung. Sie ist mit einfach-gemütlichen Zweibett-Zimmern ausgestattet. Fahrgemeinschaften in Mietwagen sind zu empfehlen (siehe Seite 6, wir vermitteln gerne).



Cistrose [Mai/Juni]



Bäume bewundern



Abfahrt zur Blumeninsel

Die Themen 2012

Folgende Themen werden jeweils vormittags Hintergründe der Aromatherapie beleuchten, auf den Exkursionen werden ätherische Öle – teilweise unter den entsprechenden Pflanzen (Anden-Myrte, Teebaum, Eukalyptus, Zypresse, Kamille römisch, Osmanthus etc) – erlebt, gerochen und wahrgenommen.

5. - 12. Mai: Schwerpunkt "Glücklich durch Düfte – Ätherische Öle als Verstärker unserer Neurotransmitter, die Nase als Wegweiser zum Wohlbefinden"

Pflanzen und Insekten bilden immer noch – nach Millionen von Jahren – eine spezielle, sehr fein abgestimmte Einheit: Pflanzen benutzen ihre Lockstoffe ähnlich wie Neurotransmitter,



um Befindlichkeiten zu korrigieren (für diese dann jeweils spezielle Insekten zuständig sind). Unser Körper, unser Gehirn erkennt diese "pflanzlichen Neurotransmitter" auch noch erstaunlich gut und kann sie ganz schnell zur Korrektur seiner eigenen Missbefindlichkeiten nutzen und in eigene Seelen-Stoffe umbauen.

Bestimmte Bestandteile (oder alle?) von ätherischen Ölen sind also eine Sprache, ja sie sind Buchstaben, mit denen sie den Nutzinsekten "erzählen" können, woran es gerade mangelt (oder auch was der Pflanze zuviel ist). Menschen scheinen diese Sprache auch verstehen und lesen zu können, aber eben nicht mit dem Großhirn, sondern mit dem Limbischen System. Zusammenfassend kann man sicherlich behaupten, dass menschliche Nervenzellen sich gerne von pflanzlichen Lockstoffen wie Vanillin & Co verlocken und verführen lassen können.

19. - 26. Mai: Schwerpunkt: "Aromatherapie für Sie" - Ideen und Rühr-Workshop zur Herstellung einer wirklich effektiven aromatischen Hausapotheke

Welche Öle eignen sich zur Selbstmedikation? Was kann ich daraus herstellen? Gibt es wirklich einfache Rezepturen? Ergänzend zum gleichnamigen Buch werden wir ätherische Öle von ihrer praktischen Seite erleben: schnuppern, anfassen und verarbeiten. Wir erfahren, dass

es Nachweise über die Wirksamkeit von ätherischen Ölen bereits seit über 100 Jahren gibt. Somit können wir viele wirklich effektive Hausmittel für die täglichen großen und kleinen Wehwehchen herstellen. Schnell und unkompliziert. Für Frauenthemen wie Menstruationsschmerzen und Pickel genauso wie für Kinderprobleme wie Ängste und Lernblockaden. Auch für Männerthemen wie Haarausfall gibt es schnell herzustellende und oft stark wirksame Mixturen. Selbst ist die Frau und zaubert in ihrer modernen "Hexenküche" wohlriechende Salben und Wässerchen mit dem exakten Wissen, was im Produkt enthalten ist (sicherlich weder schädliche Zusätze noch übersteuert verkauft Wasser).

9. - 16. Juni: Schwerpunkt: "Ätherische Öle bei Krebs und anderen schweren chronischen Krankheiten"

Wie oft begegnen wir Menschen in unserem Umfeld, die sich an Wendepunkten des Lebens befinden, sei es körperlicher Art oder seelischer Natur – oder es hat uns selbst erwischt. Wir wollen helfen, mit Rat und Tat zur Seite stehen, trauen uns jedoch nicht so recht. In solchen Fällen können ätherische Öle wertvolle Helfer sein, denn ihre vielen Facetten beinhalten sowohl pflegen als auch heilen. Ein achtsam betreuter Mensch kann seine Selbstheilungskräfte viel schneller mobilisieren als eine durchgeschleuste Nummer im anonymen Gesundheitswesen – und oftmals sein Schicksal zum Guten wenden. Auch wenn die duften Helfer in den seltensten Fällen Wunder vollbringen können, bieten sie doch wertvolle Unterstützung selbst bei scheinbar hoffnungslos erkrankten Menschen. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass einige Inhaltsstoffe der Öle Krebszellen zum Rückzug bewegen können, viele Öle regulieren Entzündungsprozesse, die vermutlich als Vorläufer von Tumoren eine Rolle spielen, andere Öle wirken antiviral, was bei einigen Krebsarten von Vorteil ist.



Die Preise 2012

Kategorie Termin	Aroma & Bett 2012	Komplettpreis Frühbucher*	Komplettpreis 2012**
5. - 12. Mai 2012	660 €	870 €	920 €
19. - 26. Mai 2012	660 €	870 €	920 €
9. - 16. Juni 2012	660 €	870 €	920 €
	KURS-EXKURSIONEN & BETT	---	KURS-EXKURSIONEN, BETT, AUSFLÜGE, NORD.WALK-STÖCKE & VOLLVERPFLEGUNG
BEGLEITPERSON	460 €		720 €

Der **Komplettpreis** enthält: drei halbe Tage Theorieunterricht, drei halbe Tage Botanik-Exkursionen, Kursunterlagen, anderthalb Tage Ausflugsprogramm, Bootsfahrt, alle Eintritte, ein 'Schnelle-Hilfe'-Öleset (*Schnös*: drei Ätherische-Öle-Mischungen im Lederetui-Schlüsselanhänger, Foto Seite 3), 7 Übernachtungen im Zweibett-Zimmer in der Country Lodge, Vollverpflegung (täglich 3 Mahlzeiten, Tees, Kaffee, Brunnenwasser), kostenlose Benutzung von Nordic-Walking-Stöcken.

Der Preis **Aroma & Bett** enthält: drei halbe Tage Theorieunterricht, drei halbe Tage Botanik-Exkursionen, Kursunterlagen und die Unterkunft im Zweibett-Zimmer (für 7 Übernachtungen im Zweibett-Zimmer in der Country Lodge) auf Selbstversorgerbasis.

BEGLEITPERSONEN Der Preis **Exkursionen, Bett & Verpflegung** enthält: drei halbe Tage Botanik-Exkursionen, anderthalb Tage Ausflugsprogramm, Kursunterlagen und die Unterkunft im Zweibett-Zimmer (für 7 Übernachtungen), Vollverpflegung.

Der Preis **Kurs-Exkursionen & Bett** enthält: drei halbe Tage Botanik-Exkursionen, Bootsfahrt, Eintritte und die Unterkunft im Zweibett-Zimmer (7 Übernachtungen, Selbstversorger).

Transport vom/zum Flughafen Cork oder Kerry per Sammelfahrt jeweils am Samstag zum Selbstkostenpreis nach Absprache möglich (wir vermitteln Fahrgemeinschaften in Mietwagen oder kommen selbst, falls keine zustande kommt).

Die Termine 2012

5. – 12. Mai 2012

19. – 26. Mai 2012

9. – 16. Juni 2012



* Der Frühbucher-Rabatt in Höhe von 50 Euro gilt für verbindliche Anmeldungen inklusive **Anzahlung von 20 Prozent** des Reisepreises bis zum 27.01.2012. Ehemalige Teilnehmer der Botanikwochen und der AiDA-Ausbildungen erhalten ebenfalls einen Rabatt von 50 Euro. Die gleichzeitige Beanspruchung mehrerer Ermäßigungen ist nicht möglich. Kinder bis 12 Jahre bezahlen den halben Begleitpersonen-Preis, Kinder unter 5 Jahren nehmen kostenlos teil (bei Übernachtung im Zimmer der Eltern). ** Umfang des Angebots: siehe links **Leiter von Gruppen** ab fünf Personen erhalten unsere Partner-Konditionen, bitte erkundigen Sie sich bei uns!

Direktflüge wie beispielsweise ab München [gut 2 Stunden Flug] oder Frankfurt-Hahn, sind meistens sinnvoller als in London umzusteigen. Zielflughäfen sind **Cork** oder **Kerry** (jeweils 75 km von Glengarriff entfernt). Dublin ist mit dem Auto in 3,5 Stunden erreichbar, Busse, Züge und Flüge mehrmals täglich.

Die Unterkunft

Die Country Lodge Ardnagashel House: Unterkunft im Zweibett-Zimmer direkt am Meer in einem historischen Baupark bei Glengarriff. Mit eigenem Strand. Je nach Gruppe sind einige Einzelzimmer verfügbar. Der Aufpreis für das **Einzelzimmer** beträgt €125/€160 (je nach Ausstattung) pro Woche.



tagsüber Meeresblick,
abends Kaminfeuer



Das **Ardnagashel House**, das einen interessanten historischen Hintergrund hat (<http://ardnagashel.wordpress.com>), ist landestypisch ausgestattet und gemütlich, es verfügt neben den Zimmern über eine gut ausgestattete Küche, einen Hauswirtschaftsraum mit Waschmaschine und Wäschetrockner, einen kombinierten Wohn-, Ess- und Aufenthaltsraum mit offenem Kamin, eine Sitzzecke auch mit Kamin. In der Regel übernachten wir in **Zweibettzimmern**. Es stehen Zimmer mit Doppelbetten und mit zwei Einzelbetten, sowie einige Einzelzimmer zur Verfügung. Der **Einzelzimmer-Aufpreis** beträgt 125 Euro/160 Euro (je nach Ausstattung) pro Woche. Im Maximalfall teilen sich drei bis vier Personen ein Bad/WC. Eine separate Toilette ist zusätzlich vorhanden. Das größte Doppelzimmer im Haus verfügt über ein eigenes Bad/WC (Aufpreis: 50 Euro /Woche). Ausreichend Handtücher, sowie Haarföhn und Strom-Adapter stehen für unsere Teilnehmer im Haus zur Verfügung. Einen Zimmer-Service gibt es im AiDA-Haus nicht. Wir halten eine **Mediathek** mit schöner Musik, interessanten Aroma-Büchern und unterhaltsamen Filmen aus und über Irland bereit. Wer sich für Steinkreise, Irish Folk, Whiskey, Feen und Leprechauns, Irlands Geschichte oder irische Regisseure interessiert, wird bei uns sicher die entsprechende Literatur finden.

Die Verpflegung

TeilnehmerInnen und Begleitpersonen, die den **Komplettpreis** gebucht haben, werden von uns komplett verpflegt: Sie erhalten

- ein vielfältiges **Frühstück** im kontinentalen Buffet-Stil mit Brot, Butter, verschiedenen Brotaufstrichen (Konfitüren, Marmelade, Nussaufstrich, Erdnussbutter, Schokocreme, Honig), Käse, Getreideflocken, Nüsse, Trockenobst, Cornflakes, Milch und Joghurt, Eiern, mit diversen Teesorten und Kaffee (größtenteils in Bio-Qualität)
- an ganztägigen Ausflugstagen eine reichhaltige, abwechslungsreiche **Picknickverpflegung** für unterwegs („Packed Lunch“), ansonsten ein kleines Mittagessen (Suppe, Brot, Salat, Antipasti etc.)
- ein herzhaftes warmes **Abendessen** mit Nachttisch nach Landesart. Unsere Köchinnen kochen für Sie auf hohem Niveau leckere Menüs aus der traditionellen irischen Küche (Irish Stew) sowie ausgezeichnete internationale Gerichte (Curry, Lasagne etc).

An Getränken stehen Orangensaft zum Frühstück, diverse Tees (Schwarz- und Grüntee, Roibusch, frischer Kräutertee und andere), Filterkaffee, Espresso und gutes Trinkwasser aus dem eigenen Tiefbrunnen bereit.

Nicht im Preis inbegriffen sind Fruchtsäfte, Soft Drinks und alkoholische Getränke. Unsere Köchinnen betreiben einen Bottle-Shop, der diese Getränke zum Selbstkostenpreis anbietet.

Teilnehmer, die den „**Aroma&Bett**“-Tarif gebucht haben, versorgen sich selber – oder haben nach Absprache die Möglichkeit, gegen Aufpreis von 7 Euro pro Tag am bereitgestellten Bio-Frühstück teilzunehmen. Die nächsten Einkaufsmöglichkeiten sind 5 bis 10 Kilometer vom Wanderhaus entfernt. Erfahrungsgemäß entscheiden sich 90 Prozent unserer Gäste für die Vollverpflegung, die unsere Köchinnen frisch zubereiten, unsere Gruppen essen gemeinsam. Die Köchinnen freuen sich, wenn sie nach den Mahlzeiten mit dem dem Abräumen des Tisches unterstützt werden.

Gerne bieten wir Ihnen eine Ernährung nach ihren gesundheitlichen Bedürfnissen an: Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, wenn Sie **vegetarisch, gluten- oder laktose-frei** essen möchten. Der Aufpreis für laktose- und glutenfreie Kost beträgt 25 Euro pro Woche.

Klima & Kleidung

Das Wetter in Irland ist meist besser als sein Ruf. Es regnet nie in Kalifornien – aber immer in Irland: Kaum ein Vorurteil ist so unzutreffend wie dieses. Nicht zuletzt dieses falsche Image hat die grüne Insel bis heute vor den Verheerungen des mittelmeeischen Massentourismus geschützt. Ja, es regnet recht oft, wenn die Regengebiete vom Atlantik ostwärts übers Land ziehen. Sie ziehen allerdings – mit Ausnahme im Spätherbst – meist zügig weiter und lassen das Wasser zurück, das den großen Pflanzen-Reichtum und die vielen Grünvariationen auf der Insel ermöglicht.

Was kaum jemand glaubt, der noch nie in Irland war: Die Sonnenbrandgefahr in Irland ist groß, deshalb ist guter **Sonnenschutz** wichtig. Badesachen nicht vergessen! Irland hat wunderschöne Sandstrände, und im Hintergrund – statt Betonburgen – die grünen Berge.

Die Temperaturen übersteigen im Sommer selten 25 Grad Celsius und bringen im Winter nur kurzzeitig Frost. Im November und Dezember kann es starke Stürme geben, ab Februar blühend jedoch bereits überall Kamelien, die sehr bald von der üppigen Rhododendronblüte – teilweise entlang der Straßen – abgelöst werden. Der September ist oft noch sehr sommerlich, der Herbst kommt erst im späten Oktober und heißt ab November in Irland schon Winter. Doch auch Irland bleibt nicht vom Klimawandel und den verbreiteten Wetterkapriolen verschont.



Flug, Anreise, Transport vor Ort

Die Basis für die AiDA Aroma-Botanik-Wochen, das Dorf **Glengarriff** (siehe Seite 7) in West Cork am Atlantik, liegt 80 Kilometer vom Flughafen Cork (ORK) und genauso weit vom Flughafen Kerry entfernt (KIR, 20 Kilometer außerhalb von Killarney). Diese beiden Flughäfen sind von Deutschland, der Schweiz und Österreich gut und preiswert zu erreichen. Auch die Anreise über Dublin (DUB) ist zu empfehlen. Die Weiterreise von Dublin nach Glengarriff mit Auto dauert weniger als vier Stunden. Von und nach Cork gibt es regelmäßige Bus- und Zugverbindungen (www.buseireann.ie oder www.cie.ie). Je nach Anreizeziel und Ankunfts- und Abflugszeiten legen wir Ihnen ans Herz, sich noch einen Tag Zeit zu nehmen für Cork (viele Musikkneipen, Whiskey-Destillerie), Dublin (großer Botanischer Garten, Schriftsteller-Museum, Guinness-Brauerei) oder Killarney (sensationeller Nationalpark, auch mit Pferdekutschen zu besichtigen). Wir helfen gerne mit Übernachtungstipps. Gerne vermitteln wir auch ein Taxi oder Sammeltaxi.

Wer mit dem **eigenen Auto** reisen möchte, kann aus einer guten Auswahl an Fährverbindungen nach Irland wählen. Eine Aufstellung der besten Anreisewege und Verbindungen finden Sie ab November 2011 auf der Website www.irland-wandern.de. **Die Reisepreise bis Cork oder Flughafen Kerry sind nicht im Preis enthalten.** Bei der Buchung der Flüge sind wir Ihnen gerne mit Ratschlägen behilflich.

Es ist ratsam, sich frühzeitig um die Flüge nach Irland zu kümmern, weil manche Flüge im Sommer schnell ausgebucht sind. Es lohnt sich meist auch finanziell, die frühen preiswerteren Einführungspreise zu buchen.

Abholservice: Wir holen unsere TeilnehmerInnen zum Selbstkostenpreis zu einem zuvor vereinbarten festen Zeitpunkt vom Flughafen **Cork** oder **Kerry** ab. Wir bitten alle Teilnehmer, sich vor der Buchung der Flüge mit uns in Verbindung zu setzen und die Ankunfts- und Rückflugzeiten mit uns zu besprechen, damit der Flughafen-Transfer reibungslos stattfinden kann. Der Abholservice ist jeweils am Samstag während des Tages für die Flughäfen Cork und Kerry eingerichtet. Die Abholung zu anderen Anreizezeiten und von anderen Ankunftorten, auch im Falle von Tagesrandverbindungen, ist nach Absprache (zu Selbstkosten) möglich.

Das AiDA Mietwagen-Konzept: Es gibt für alle Teilnehmer eine weit vorteilhaftere Möglichkeit: den Mietwagen. Wir führen unsere Exkursionen bevorzugt mit Mietwagen durch. Das gibt uns zeitliche und örtliche Flexibilität und macht die Gäste vor Ort auch in der freien Zeit mobil. Im ländlichen West Cork ist der öffentliche Nahverkehr sehr überschaubar und die Wege zu Geschäften, Pubs und Sehenswürdigkeiten sind weit. Seit Jahren vermitteln wir deshalb erfolgreich Fahrgemeinschaften von vier bis fünf Teilnehmern für eine gemeinsame Anreise im Mietwagen bereits ab Flughafen. Wir geben gerne Tipps für die Anmietung eines Mietwagens. Unsere Teilnehmer können Mietwagen von Hertz zu Vorzugskonditionen direkt über unsere Website www.irland-wandern.de buchen (180-250 Euro pro Woche). Wir beteiligen uns in diesem Fall maßgeblich an den Mietkosten für das Auto. Details regeln wir gerne im direkten Gespräch. Übrigens: Autofahren in Irland ist trotz Linksverkehr leicht und macht wegen des vergleichsweise geringen Verkehrsaufkommens Spaß. Aufgrund der im Südwesten oft engen Straßen empfiehlt sich die Anmietung kleiner Autos, die zu meist auch noch sparsam im Verbrauch sind.



ist Teil der Europäischen Union. Nach einem weniger als zweistündigen Flug reisen Sie auf der Grünen Insel unkompliziert mit **Personalausweis** oder Reisepass ein. Sie bezahlen in Euro und können mit ihrem gültigen Führerschein (und Kreditkarte) vor Ort ein Auto mieten (180-250 Euro/Woche).

Mit der EC-Karte erhalten Sie Bargeld an Geldautomaten, die allerdings auf dem Land eher selten sind. Es gibt zwei Geldautomaten in Bantry, zehn Kilometer vom AiDA-Haus entfernt.

Bitte beachten Sie die **Gepäck-Obergrenzen**, bei Anreise per Flugzeug. Sie liegen zwischen 15 und 20 kg für aufzugebendes Gepäck (bei manchen Fluggesellschaften separat zu bezahlen) und 8-10 Kilo für Handgepäck; Übergepäck kann teuer werden. Es empfiehlt sich, die Gepäckstücke zu Hause zu wiegen.

Für die **Ausflüge in Irland** empfehlen wir Ihnen folgende Ausrüstung:

- ◆ Möglichst wasserdichter, halbhohler **Walking- oder Wanderschuh** ist für Orte, die über keine professionell befestigten Wege verfügen, empfehlenswert – aber kein Muss. Bitte beachten Sie, dass die Schuhe eingelaufen sind und keine Druckstellen verursachen.
- ◆ **Gute Regenkleidung:** Wasserdichte Regenjacke, evtl. Regenhose.
- ◆ **Zwiebel-Look:** Flexible Freizeitkleidung in mehreren Schichten, die sich schnell an die jeweiligen Temperatur- und Windverhältnisse anpassen lässt. A einen warmen Pullover für windige Verhältnisse am Meer denken; die Nächte sind auch im Sommer nicht kontinental-heiß, ggfs. langärmelige Schlafbekleidung mitbringen.
- ◆ möglichst einen kleinen **Tagesrucksack**
- ◆ **Badesachen**
- ◆ **Kopfbedeckung zum Schutz gegen Regen, Sonne und Wind**
- ◆ **Sonnenschutzmittel; Sonnenbrille; Mückenschutz**
- ◆ eventuell **Trink-Flasche aus leichtem Material**
- ◆ **Hausschuhe/Socken; das AiDA-Haus ist Straßenschuh-frei**
- ◆ **persönlich erforderliche Medikamente**
- ◆ **für Damen: Hygieneartikel (im Land teuer/kaum Auswahl)**
- ◆ eventuell **Fotoausrüstung**

Die Teilnehmer

An der AiDA Aromabotanik-Woche nehmen **maximal 18** Menschen (inklusive Begleitpersonen) teil. Die Größe der Gruppe liegt in der Regel zwischen 10 und 12. Die Mindest-Teilnehmerzahl beträgt acht Personen. Vorkenntnisse im Umgang mit ätherischen Ölen sind von Vorteil, jedoch keine Teilnahmebedingung. Es gibt keine Altersbeschränkung. Paare und Einzelreisende sind willkommen, Kinder gerne gesehene Gäste.

Teilnehmer sollten normal gesund und in der Lage sein, Besichtigungstouren von circa drei Stunden zu bewältigen. Trittfestigkeit im freiem Gelände ist von Vorteil.

Der Ort

Glengarriff. Auf irisch bedeutet Glengarriff „das felsige oder wilde Tal“, der Ort zieht sich aber eher weitläufig am Meer entlang, die verstreuten Siedlungen an den Bergen (und kleinen Schluchten), liegen oberhalb des Ortskerns. Der alte Luftkurort war einst bei der englischen Haute Volée, bei Prominenz aus Literatur und dem Königshaus beliebt. Darum sagt man auch, Glengarriff liegt an der Prince-of-Wales-Route, die von Bantry nach Killarney führte.

Die urwüchsige Natur an der irischen Südwestküste, wo sich Meer und Berge begegnen, und die vom Golfstrom in mildem Klima gehegte Pflanzenvielfalt bieten die idealen Bedingungen für eine Erlebnis-Woche (oder mehr).

Am Hafen liegt das noble Eccles Hotel, in dem berühmte Dichter und Nobelpreisträger wohnten, mitten in der geschützten Bucht befindet sich die von Gartenfans aus aller Welt besuchte Insel Garinish Island oder Illanacullin (die Insel der Stechpalme). Im Hafen von Glengarriff leben putzige Seehunde, die Sie vom Seal Rock beobachten können und natürlich auf Bootsfahrten von Nahem bestaunen können.

Die Schönheit der Bantry Bay, der schroffe Charme der Berge, die Anmut der herrlichen Gärten und Wälder, die Reinheit der atlantischen Luft und die Wärme des Golfstroms machen Ihren Aufenthalt bei uns auch zu einem inneren Erlebnis. Irlands Südwesten, Kernland alter irischer Kultur: Steinkreise, stehende Steine, Keltengräber, Hochkreuze, Rundtürme, alte Burgen.

Mehr auf: www.glengarriff.ie

Versicherungen

Wir empfehlen, bei der Flugbuchung eine **Reiserücktrittskostenversicherung** abzuschließen. Diese kann bei den Fluggesellschaften online für einen geringen Aufpreis gebucht werden. Ferner empfiehlt sich eine Reisekrankenversicherung, die es preiswert beispielsweise bei Sparkassen- und Volksbanken und in Reisebüros gibt. AiDA Aromatherapy International ist ein Unternehmen nach irischem Recht mit Sitz in Irland und garantiert die volle Rückerstattung des eingezahlten Reisepreises, falls die Aroma-Botanik-Woche von Seiten des Veranstalters abgesagt werden muss (was bislang nie vorgekommen ist).

Anmeldung & Geschäftsbedingungen

Information: Sie können sich vor der Anmeldung unverbindlich für die sie interessierende Aroma-Botanik-Woche vormerken lassen. Wenn Sie unsere Broschüre per Post zugeschickt bekommen möchten, genügt ein Anruf oder eine E-Mail. Sie können uns auch gerne anrufen, um sicher zu gehen, dass für die betreffende Woche noch Plätze frei sind, bevor sie dann buchen.

Anmeldung/Anzahlung: Die verbindliche Anmeldung für die Aroma-Botanik-Woche muss schriftlich spätestens **acht Wochen vor Beginn** erfolgen. Bitte benutzen Sie das Anmeldeformular am Ende dieser Broschüre. Sie können sich auch formlos per E-Mail anmelden, wir schicken Ihnen die weiteren Unterlagen dann unverzüglich per E-Mail zu.

Bitte überweisen Sie mit der Anmeldung gleichzeitig **20 Prozent der Teilnahmekosten**. Nach Eingang der Überweisung ist ihre Teilnahme gesichert. Die Anmeldung kann innerhalb von 14 Tagen schriftlich widerrufen werden. Der Restbetrag sollte 28 Tage vor Veranstaltungsbeginn eingegangen sein, kann nach Rücksprache aber auch gerne vor Ort beglichen werden.

Teilnahme-Rücktritt: Bei schriftlich erklärtem Rücktritt bis zu 8 Wochen vor Kursbeginn wird eine Anmeldegebühr von 100 € einbehalten. Bei schriftlicher Abmeldung bis zu 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn wird eine Ausfallgebühr von 50 Prozent des Reisepreises fällig. Bei späterer Abmeldung ist der gesamte Teilnahmebetrag zu entrichten, sofern nicht ein(e) eigene(r) Ersatzteilnehmer(in) gefunden wird. Sollte die Aroma-Botanik-Woche von Seiten des Veranstalters nicht zustandekommen, wird die volle Teilnahmegebühr erstattet. Weitere Ansprüche (etwa hinsichtlich der Flüge) können nicht geltend gemacht werden.

Anmeldebestätigung: Nach Ihrer schriftlichen Anmeldung und erfolgter Anzahlung von 20 Prozent an den Reisepreis erhalten Sie eine verbindliche Anmeldebestätigung mit weiteren Details zu Anreise und Ablauf.





Die Exkursionsziele (je nach Wetter und Verfügbarkeit Änderungen möglich)

Bamboo Park

Ein exotischer Garten nach dem Vorbild der „La Bamboueraie“ in Marseille, ein Spaziergang in eine tropisch anmutende Pflanzenwelt mit wunderschönen Ausblicken auf die Inselwelt von Glengarriff. Dort können wir rund ein Dutzend Eukalyptusarten – einige blühen im Juni – vergleichen, Kamelien, Rhododendren, Fuchsien bestaunen und natürlich viele verschiedene Palmen, Bambushaine und Baumfarne aus aller Welt. Dazu Schopflavendel und Myrtenbäume.



Garinish Island (Innacullin) www.garinish-island.com

Eine kleine geschützt liegende Insel – ähnlich der Insel Mainau im Bodensee, die von Botanikliebhabern aller Welt besucht wird (auch von MS Deutschland-Kreuzfahrtgästen). Hier wurde vor hundert Jahren die Vegetation Neuseelands nachempfunden. Eine riesige Wiese mit italienischen Gebäuden, ein Kiesstrand, eine hohe Klippe mit Superblicken und viele seltene Pflanzen wie Manukasträucher und extrem duftende Rhododendren. Der Besuch lohnt sich, Fotoapparat nicht vergessen. Die Insel ist nur per Boot erreichbar (10 Minuten). Boatman Tony fährt uns an dösenden Seehunden vorbei.



Ardnagashel Estate

Der Herrsitz der anglo-irischen Hutchins-Dynastie (ab 1800 in Ardnagashel) ist in seiner einstigen Pracht noch heute zu erahnen. Im verlassenen Arboretum der ersten Botanikerin Irlands, Ellen Hutchins (1785 bis 1815) stehen einige der schönsten und größten Bäume Irlands, im Mai und Juni findet man hier die blühenden Überreste einer einzigartigen Rhododendron-Sammlung. Nach Expertenmeinung findet sich hier der schönste Myrtenwald Europas, er war im Frühjahr 2010 in einer deutschen Fernsehdokumentation zu sehen. Wir haben Zugang zu diesem nicht-öffentlichen Besitz.

Sioneds Essiac-Farm

Essiac ist eine Vier-Kräuter-Mischung zur komplementären Behandlung von Krebs, die von der Kanadischen Krankenschwester („cancer-nurse“) Rene Caisse (1888-1978) nach einem überlieferten Rezept der Ojibway-Indianer. Es enthält Große Klette, Medizinalrhabarber, Kleiner Sauerampfer und Ulmen-

rinde, die ersten drei wachsen in Irland. Die Rezeptur wurde durch den Leibarzt von John F. Kennedy bekannt gemacht. In den Bergen nahe bei Glengarriff lebt Sioned Jones als „Einsiedlerin“; sie baut die Kräuter – neben vielen anderen Pflanzen – auf ihrem Land an und kann viel über die ganzheitliche Behandlung von Krebs berichten, da sie sich vor circa 12 Jahren selbst davon befreien konnte. Allgemeine Infos: www.essiacinfo.org

Das Ausflugsprogramm

Die mythischen Orte des alten Irlands

Der Tagesausflug am ersten Tag (Sonntag) stimmt Sie auf Land und Leute ein, wir fahren zu den schönsten Orten Südwest-Irlands (auf der folgenden Seite sind einige beschrieben). Wir fahren zu Steinkreisen, stehenden Steinen an alten Kraftorten, zu alten Grabanlagen – und zur Erfrischung zum Strand.

Dem Himmel so nah - Gebirgswanderung

9.30-13 Uhr, meistens donnerstags: Eine Tour auf den Spuren des Chieftains O Sullivan Bere in den Bergen hoch über dem Atlantik. Mit oder ohne Nordic-Walking Stöcken wandern wir über der Bucht in sagemuwobenen Berglandschaften. (leichte Tour, dennoch wird eine gute körperliche Verfassung vorausgesetzt).

15 - 19 Uhr (bei ausreichend Anmeldungen):

Schwitzhütten-Zeremonie

Wir feiern eine Schwitzhütte nach dem alten indianischen Ritual der Lakota-Indianer. In der völligen Dunkelheit der Schwitzhütte, weit entfernt von der Alltagswelt, sehen wir allenfalls die glühenden Steine in der Mitte des Kreises. Unsere innere Welt entfaltet sich, während wir die Hitze, den Dampf und edle Räucherdüfte durch die Nase und über unsere Haut einatmen. Diese Reise ins Innere ist ein Reinigungs-Ritual für Körper, Geist und Seele. Leiter: Uwe Backhaus, Paris. Mitbringen: Frauen Badeanzug/Bikini und Pareo, Männer Badehose/Shorts. Kosten: Wir müssen lediglich die Reisekosten für Uwe, den Leiter der Schwitzhütte, sowie für Feuer-Holz und Deckenreinigung umlegen (wir bitten um 45 Euro pro Person). Mehr Informationen über die Schwitzhütte finden Sie auf der Webseite <http://www.irland-wandern.de/wandern/schwitzhuette/2011.html>

Am Freitag ist Zeit zum Ausspannen, Baden, für Shopping, zum Lesen, zum Austauschen; der Samstag ist der Abreisetag.



Lohnende Tages-Ausflüge als geführte Exkursionen in deutscher Sprache; auch für individuelle Unternehmungen

Kultur und Musik in Cork | Cork – die zweitgrößte Stadt Irlands – war im Jahr 2005 die Europäische Kulturhauptstadt (www.cork2005.ie) und hat sich dafür prächtig herausgeputzt, manche sagen „runderneuert“. Für City-Fans eine Reise wert. 80 Minuten von Glengarriff.

Natur und Wandern | Naturschutzreservat Glengarriff

In einem noch verhältnismäßig gut erhaltenen Forst (die Iren holzen ihre wenigen Wälder – die Besatzermacht England hat einst großen Bedarf an Holz für den Schiffbau gehabt - ab was das Zeug hält) kann man auf wildromantischen Pfaden wandern, Wasser aus Quellen genießen, in Wasserfällen baden und vielleicht Zauberer Merlin erwischen, wie er hinter einer flechtenbehangenen knorrigen Eiche hervorlugt... www.cork-guide.ie/glengarriff/garfwalk.htm

Gärten Es gibt viele öffentliche und private Gärten, die während einiger Monate (manche auch in der Vorsaison) für das interessierte Publikum geöffnet sind, Infos unter www.westcorkgardentrail.com

Wandern auf abgelegenen Pfaden Wir kennen etliche ganz besondere Wanderrouten, die in keinem Tourismusführer stehen. Die Caha Mountain Range zieht sich viele Meilen hoch über dem Atlantik an der Küste entlang und ist ein Paradies für Wanderer. Ab sechs interessierten TeilnehmerInnen stehen wir für eine geführte Wanderung zur Verfügung. Mehr dazu: www.irland-wandern.de

Historische Gebäude | Das Bantry House aus dem Jahr 1740 war der Herrsitz der Earls of Bantry, es beherbergt eine Kunstaussstellung aus allen Teilen Europas: Ikonen, Gobelins, französische Möbel, Mosaik aus Pompeji. Der ungewöhnliche Garten besteht aus einer riesigen Rasenanlage mit Blumenrabatten, einem Küchengarten mit Springbrunnen im italienischer Stil und einer endlos langen Treppe, die trainierte BesucherInnen mit einem sensationellen Blick an ihrem Ende belohnt. Einige alte Kanonen zielen aufs Meer. Daneben findet man die alten Stallungen, in denen sich heute das Armada Exhibition Centre befindet. Das ZDF war hier bereits mehrmals zu Gast, Pilcher-Fans kennen den Ort..... Mehr dazu: www.bantry-house.com



Golf | Wem der Name John Wayne noch etwas sagt, kennt vielleicht auch Filme mit Maureen O'Hara. Die einstige Diva – mittlerweile in den späten Achtzigern, ist im Sommer die Schirmherrin eines Golfturniers auf dem 9-Loch-Platz, den sie einst mit gegründet hat. Von hoch oben gibt es atemberaubende Blicke hinunter auf

die Bucht von Glengarriff. In Irland ist Golf Volkssport, man kann „eben mal“ auf ein Spiel auf einen der zahlreiche Plätze gehen. Auch Kinder spielen schon regelmäßig mit. www.cork-guide.ie/glengarriff/glen-golf.htm
Leuchttürme mit atemberaubenden Blicken | Der alte Leuchtturm von Mizen Head samt sehr originell gestaltetem Lighthouse-Museum ist fast ein Muss für Besucher von Südwest-Irland. Man erreicht ihn über eine Fußgängerbrücke, die schwindelerregende Blicke in die Tiefe auf das brausende Meer erlaubt. Mehr dazu: www.mizenhead.ie

Strand und Einkehr | Am Mizen Head befindet sich der weitläufige **Sandstrand Barley Cove**. In der Nähe in Crookhaven liegt das unter Seglern weithin bekannte winzige Pub O'Sullivan's Bar direkt am Hafen, dort kann man eine ausgezeichnete Seafood Chowder (Meeresfrüchte-Eintopf) genießen. Ein anderer schöner Strand befindet sich an der Spitze der Halbinsel Beara, die eine Rundfahrt wert ist, da sich dort noch das sehr unberührte und ursprüngliche Irland zeigt mit winzigen Pubs, runzligen alten Männern, bunten Häuschen, glitzernden Seen und weidenden Schafen. Dort an der Landspitze kann man auf einer Seilbahn – zusammen mit Kühen und Schafen – nach Dursey Island übersetzen. In wenigen Kilometern Entfernung kann man Ruhe finden in **Dzogchen Beara**, einem buddhistischen Retreat, das von Sogyal Rinpoche – einem ranghohen tibetischer Meister – geleitet wird. Oder man genießt einfach nur einen Spaziergang auf der Hochklippe, von der man weit auf den Atlantik schaut. Tolle Landschaftsfotos auf www.dzogchenbeara.org. In Castletownbere kann man auf ein Glas **Guinness-Bier** (in Irland kostet 1 Pint Bier= 560 ml circa 4 Euro) bei **McCarthy's Bar** einkehren, die durch das gleichnamige Bestseller-Buch (auch in deutsch) berühmt geworden ist.

Keltische Mythen | Wer historisch interessiert ist, sollte sich den einen oder anderen Steinkreis oder auch **megalithische Gräber** der Region anschauen. Es kommt zwar keiner an die imposante Erscheinung von Stonehenge heran, doch für Kenner der keltischen Mystik und Astronomie gibt es in den Grafschaften Cork und Kerry reichlich Inspiration. Hier versammeln sich die meisten Steinkreise weltweit. Tolle Fotos dazu gibt es auf www.megalithomania.com



Per Fax AiDA: 00353 (0)27 63711 Per E-Mail: zimmermann@aromapraxis.de
Per Post: AiDA Aromatherapy International | Ardaturrish Beg | IRL- Glengarriff, Co. Cork

Ich melde mich verbindlich für folgende Aroma-Botanik-Woche in Irland an.

5. - 12. Mai 2012 19. - 26. Mai 2012 9. - 16. Juni 2012

Vorname Name.....

Straße Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon Mobil

Fax E-Mail

Beruf Geburtsdatum

Unterschrift

Ich habe die Teilnahmebedingungen (Seite 7) gelesen und erkenne sie an.

Es gelten Eliane Zimmermanns Allgemeine Geschäftsbedingungen.

Datum Unterschrift

Ich reise mit Mietwagen/eigenem PKW an, oder

ich benötige Transport vom/zum Flughafen (zum Selbstkostenpreis)

voraussichtliche Ankunft voraussichtliche Abreise

Ich bringe ____ Begleitpersonen mit, die bei mir wohnen sollen / die an Exkursionen und Rahmenprogramm teilnehmen werden.

Ich zahle für den Botanik-Kurs, Exkursionen, Unterkunft, Öle-set, Verpflegung und Transporte vor Ort (ohne Flug)

Euro 870,- (Frühbücher bis 27. Januar 2012, s. S. 4)

Euro 920,-

Ich zahle für den Botanik-Kurs Exkursionen, Transporte vor Ort und die Unterkunft (ohne Verpflegung, Öle-set, Flug)

Euro 660,-

Überweisung auf
Konto 0336892608
Eliane Zimmermann
Postbank Frankfurt
BLZ 500 100 60
IBAN DE28 5001 0060 0336
8926 08 BIC PBNKDEFF

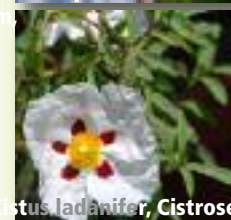
Duftpflanzen in Glengarriff

Melaleuca, Teebaum



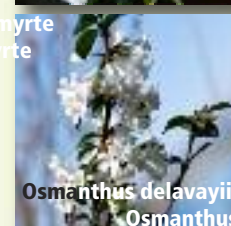
Leptospermum scoparium, Manuka

Rhododendron fragrantissimum
Duft-Rhododendron



Cistus ladanifer, Cistrose

Myrtus communis, Mittelmeermyrte
und Luma apiculata, Anden-Myrte



Osmanthus delavayii,
Osmanthus

Bitte diesen Abschnitt **spätestens bis 8 Wochen vor dem jeweiligen Kursbeginn** per E-Mail, Post oder Fax an uns zurückzuschicken. Die Anmeldung ist erst gesichert, wenn **20 Prozent des Betrages** bei uns eingegangen ist. Die maximale TeilnehmerInnenzahl beträgt 18, es zählt die Reihenfolge der Anmeldungs-Eingänge. Wir empfehlen eine Reiserücktrittsversicherung sowie eine Reisekrankenversicherung für das europ Ausland (beim ADAC, VCÖ, in Reisebüros und Sparkassen).



Glengarriff Harbour: Sugar Loaf Mountain (Zuckerhut)