

# **Körperferien - Franklin-Methode® - Bordo/Norditalien**



**18. - 25. Juli 2026**

Anreise: Samstag, 18.07.2026

Seminarbeginn Sonntag, 19.07.2026 um 20.00 Uhr

Seminarende, Freitag, 24.07.2026 um 12.15 Uhr

Abreise: Samstag, 25.07.2026

## **Seminar-Angebot:**

Morgens vor dem Frühstück 7.30 – 8.00 Uhr „Fit in den Tag“ - Franklin-Methode®

Nach dem Frühstück 1 Stunde Mithilfe im Dorf, z. B. im Garten, Essenszubereitung etc.

Am Vormittag 10.00 – 12.15 Uhr Körperferien – Franklin-Methode®

Abends 20.00 – ca. 21.15 Uhr „Gut in die Nacht“ - Franklin-Methode®

Die Nachmittage stehen zu freien Verfügung.

## **Kosten:**

Gesamtkosten incl. Vollpension im Einzelzimmer betragen 895,- €, im Doppelzimmer 790,- € (sofern es zustande kommt.) Falls ein gebuchtes Doppelzimmer nicht zustande kommt, entstehen die Kosten für ein Einzelzimmer.

## **Seminarort: Bordo – Norditalien**

Bordo ist ein 500 Jahre altes Bergdorf in den norditalienischen Alpen. Es liegt auf gut 700 m. Die nächstgrößere Stadt ist Domodossola. Es wurde in den 1980er Jahren von schweizer und deutschen buddhistisch orientierten Menschen wieder aufgebaut und belebt.

Der Ort hat einen ganz besonderen Charme und ist offen für alle Menschen. Die Zimmer in den alten Häusern sind einfach und individuell. Toiletten und Waschräume werden gemeinschaftlich genutzt.

Das liebevoll zubereitete Essen ist vegetarisch und köstlich!

**Freizeitmöglichkeiten:**

Kleinere Wanderungen direkt von Bordo aus oder Ausflüge (mit dem Auto/Bus) zu einem der Bergseen, herrlich zum Baden und Wandern.

**Anreise:**

*Mit dem Zug:* Zug bis Domodossola. Günstig von Deutschland aus mit dem Sparpreis-Ticket. Von Domodossola geht es weiter mit dem Bus Richtung Antrona (2,70 €), Haltestelle „Rivera“. Oder mit dem Taxi (ca. 40,- €), das Ziel heißt auf italienisch: „Teleferica di Bordo, Rivera, Comune di Viganella, Valle Antrona“. „Teleferica“ meint die Gepäckseilbahn.

*Mit dem Auto:* durch das Valle Antrona bis nach Rivera fahren. Dort gibt es Parkmöglichkeiten.

*Für alle:* In Rivera gibt es eine Gepäck-Seilbahn für euer Gepäck (5,- €/Person und Fahrt) und von der Kirche aus beginnt der malerische Fußweg hoch nach Bordo (ca. 20 Minuten).

Siehe auch [www.bordo.org](http://www.bordo.org)

**Information und Anmeldung:**

Kerstin Bahra, Bielefeld +49 (0)521 – 327 48 664, [info@kerstin-bahra.de](mailto:info@kerstin-bahra.de)