

Entdecke deine Sinne

Genuss und Entschleunigungreise nach Südfrankreich



Eine Reise für diejenigen, die in aller Gelassenheit etwas über sich selbst und andere, Genuss und Lebensfreude, Nährendes und Wohlschmeckendes, Sinn und Sinnliches erfahren wollen und die sich gern neugierig auf Unbekanntes einlassen.

Seit vielen Jahren verspüren wir bei uns selbst und auch bei anderen das Bedürfnis nach Entschleunigung, nach intensiverer Verbundenheit mit wichtigen Mitmenschen und einer Hinwendung zu mehr Ursprünglichkeit. Für uns entspricht das einem Erleben mit allen Sinnen. Wir wollen wissen, woher unsere Lebensmittel stammen, wir wollen in den Kontakt mit Produzenten kommen und wir schätzen den Austausch mit Gleichgesinnten. Wir sind Genießer und entdecken die Welt gern ganzheitlich und auf allen Ebenen.



Kulinarisch haben wir uns auch unsere Herzensheimat Frankreich erschlossen. Gemeinsamkeit und Begegnung, Erfahrungsaustausch und bleibende Eindrücke, neugieriges Entdecken und sinnliches Genießen - das wollen wir zusammen erleben.

Wir besinnen uns auf das Hier und Jetzt und gönnen uns Zeit für Genuss und Entschleunigung.

Sandy & Steffen Neumann



Reiseübersicht

Im Herzen der Gascogne, im Département Gers, liegt das ländliche Anwesen CHEZ ZEN, das unser Refugium für Genuss und Entschleunigung sein wird.

Die Gascogne, das Land d'Artagnans, ist unverfälscht, ursprünglich und kulinarisch spannend. Armagnac, Floc de Gascogne und Foie Gras sind wohl die bekanntesten Produkte.

Wir erkunden die Umgebung auf Märkten, bei Winzern und in Käsereien, verkosten und kaufen gemeinsam ein. Zusammen werden wir Mahlzeiten zubereiten oder uns von einer Köchin und bekannten Kochbuchautorin verwöhnen lassen.

Unsere Tage sind so organisiert, dass genügend Zeit für entspannende gemeinsame Gruppenangebote als auch für individuelle Wünsche bleibt.

Ein großer Salzwasserpool, kleine Ecken zum Rückzug und nicht zuletzt die wunderschönen Zimmer des CHEZ ZEN ermöglichen Entspannung, Ruhe und Besinnlichkeit.

Das CHEZ ZEN Anwesen liegt außerhalb von La Sauvetat, einem kleinen Dorf im Département Gers.

Vom Flughafen Toulouse/Blagnac erreicht man das CHEZ ZEN in ca. 45 Minuten.



Wir glauben an eine Verbindung aus Körper, Geist und Seele und bieten deshalb mit der täglichen Yoga- / NIA-Praxis und Workshops zur Körperarbeit und Meditation auch einen Raum für die Freude an Bewegung, Lebendigkeit und Einkehr. Alle Angebote sind Optionen, die Sie frei wählen können.

Reiseverlauf

1

ANKOMMEN

23. September 2017
ab 15:00 Uhr

Ankommen und Kennenlernen

Am Nachmittag erwarten wir alle Gäste im Chez Zen. Uns bleibt genügend Zeit, die Zimmer zu beziehen, uns mit dem schönen Anwesen vertraut zu

machen, ein erstes Bad im Pool zu genießen und die Umgebung wirken zu lassen.

Am frühen Abend treffen wir uns bei einem Apéritif, stellen die Angebote für die kommenden Tage vor und lernen uns kennen. Gemeinsam genießen wir im Anschluss unser Begrüßungsabendessen und den ersten Wein aus der Region.

2

ENTSCHLEUNIGEN

24. September 2017

Entspannen und mit allen Sinnen entdecken

Der Sonntag dient dem entspannten Relaxen. Nach einer leichten morgendlichen Yoga Praxis tauschen wir uns bei einem

ausgedehnten Brunch zu unseren „kulinarischen Erinnerungen“ aus. Viel Zeit bleibt zum Durchatmen, einem Spaziergang in die nahe Umgebung, einer angeleiteten Meditation oder dem schönen Müßiggang. Ein Apéritif

3

ERLEBEN

25. September 2017

Samatan - Cité du Foie Gras

Nach dem Start in den Tag mit einer morgendlichen Yoga-Praxis besuchen wir am Vormittag Samatan und den berühmten Marché au gras. Jeden

Montag findet hier in einem einzigartigen Schauspiel die Jagd um die besten Enten und Gänse der Region statt. Das kleine Örtchen ist bekannt dafür, dass die besten Geflügelbauern des Département Gers hier ihre Waren anbieten. Wir werden uns von den Experten beraten lassen und eine Foie Gras für uns auswählen. Anschließend bummeln wir mit dem Bürgermeister durch Samatan. Der Nachmittag ist frei zum Entspannen.

Am Abend bereiten wir gemeinsam ein Dîner „autour du Foie gras“ zu. Drei Gänge drehen sich um die Spezialität der Region. Dazu entdecken wir den traditionellen Floc de Gascogne.

4

ENTDECKEN

26. September 2017

Fleurance

Gleich am Morgen starten wir, um einen der schönsten Märkte der Region Gascogne im Örtchen Fleurance zu besuchen. Viele kleine, lokale Produzenten bieten

hier dienstags ihre Waren an. Wir lassen uns von den Früchten der Saison verführen, entdecken die Vielfalt an Gerüchen und Geschmäckern, nehmen ganz französisch einen Kaffee und ein Croissant zum Frühstück und kaufen für unser

Abendessen ein. Am Nachmittag ist Zeit für eine Nia-Class oder eine angeleitete Bewegungsmeditation. Der Abend steht dann unter dem Motto „Gastgeben und Gastsein in Südfrankreich“.

5

ERFAHREN

27. September 2017

Éauze - la Capitale de l'Armagnac

Ausgeschlafen und entspannt starten wir nach einer leichten Yoga oder Nia-Praxis, oder einer angeleiteten Meditation am frühen Nachmittag

zur der am Jakobsweg gelegenen Stadt Éauze, der Hauptstadt des Armagnac im Bas Armagnac. Die Domaine Laguille von Colette und Guy Colbert hat einen eigenen Alambic, in dem der Armagnac destilliert wird. Wir lassen uns genau erklären, wie der edle Brand hergestellt wird und verkosten einige Jahrgänge. Danach kann jeder die wunderschöne 2000 Jahre alte Kleinstadt - das alte Elusa - entdecken, bevor wir uns auf den Weg zurück machen. Abends genießen wir ein gemeinsames Abendessen, das unsere Köchin vorbereitet hat.

6

GENIESSEN

28. September 2017

Tiefenentspannt genießen

Der Tag ist frei für persönliche Wünsche und Ideen. Egal ob relaxen am Salzwasser-Pool, ein eigener Ausflug in die Umgebung oder einfach nur die

„Seele baumeln lassen“ - sich Zeit nehmen und nichts müssen ist das Motto des Tages. Gern geben wir Tipps für Unternehmungen. Am frühen Abend gibt es unseren Abschieds-Apéritif am Pool und anschließend ein

ausgiebiges Dîner. Abgerundet wird der Abend durch eine lokale Spezialität zum Dessert und einen guten Armagnac.

7

BEWAHREN

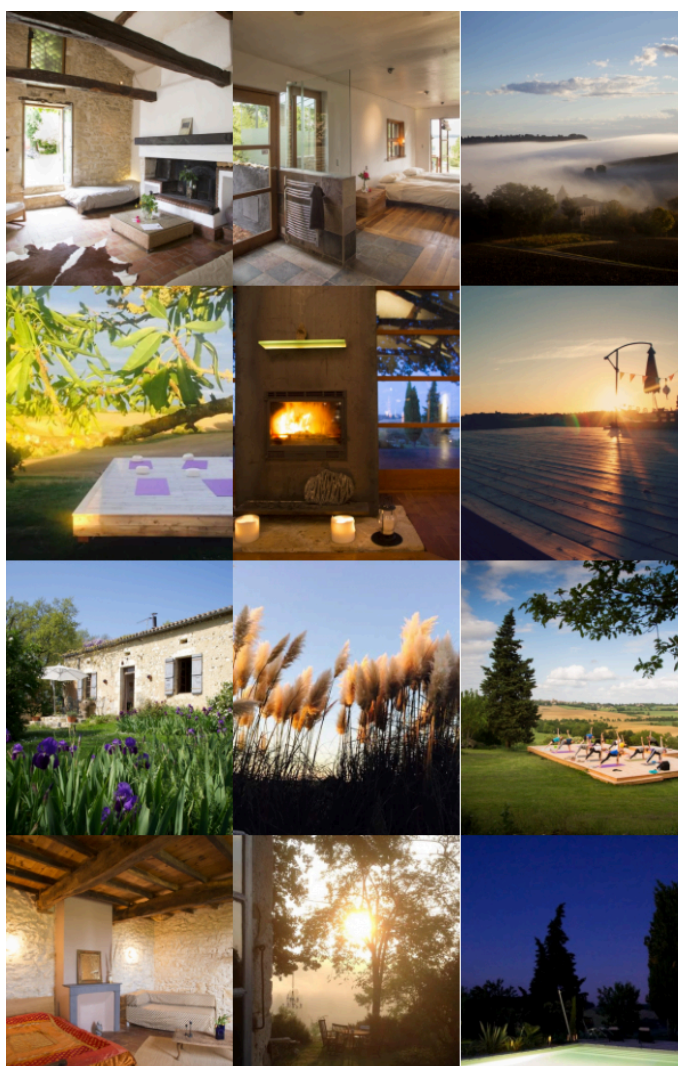
29. September 2017

bis 10:00 Uhr

„Mit allen Sinnen Erlebtes bleibt“

Nach dem Petit Déjeuner sagen wir Au Revoir zu unserem Kraftort auf Zeit und vielleicht à la prochaine - bis zum nächsten Mal.

Entspannen, entschleunigen und genießen Sie gern noch ein paar Tage im herrlichen Gers. Eine Empfehlung finden Sie auf der nächsten Seite.



Preise und Konditionen

Reisepreis pro Person: 750€

Im Reisepreis enthalten sind alle Angebote, Ausflüge, Workshops und Verpflegung (Halbpension) - dieser gilt nur in Verbindung mit der Unterbringung im Chez Zen.

Übernachtung pro Person im DZ: von 450€ - 500€

Die Zimmer buchen Sie bitte direkt bei Isabel Rössle im Chez Zen.

Kontakt: chezenfrance@gmail.com

Telefon: +49176 30330507

Nicht im Reisepreis enthalten sind die Kosten für An/Abreise zum Chez Zen.

Die Anreise erfolgt individuell. Der nächstgelegene Flughafen Toulouse/Blagnac (45 min Autofahrt) ist von vielen deutschen Städten sehr gut erreichbar. Dort können Mietwagen gebucht werden. Von Toulouse ist die Anreise per Privatshuttle (ab 2 Personen, 40€ p.P., auf Anfrage), per Zug oder per Taxi möglich.

UND NOCH MEHR ENTSPANNEN UND GENIESSEN

Am Pilgerweg nach Santiago de Compostella liegt Lagraulet du Gers. Das Hotel Le Castel Pierre wird von der Familie Vernhes geführt. Ein altes Landhaus, bewacht von einem Turm aus dem 13. Jahrhundert, bietet die Möglichkeit zur Entspannung. Liebevoll hergerichtete Zimmer, ein umfangreiches Frühstück mit hausgemachten Spezialitäten, Weinverkostungen oder ein Abendessen vorbereitet und geliefert von Eric Sampietro, einem Sternekoch der Region - hier bleiben keine Wünsche offen. Warm und herzlich ist der persönliche Kontakt mit den Besitzern.

[Hotel Le Castel Pierre](#)

