

## *ForumProvence – sich Zeit und Erholung gönnen*

### *Kreative Ferienwochen in der einmaligen Umgebung der Provence*

**Sich erholen und wohlfühlen, auftanken und geniessen. Neues entdecken, auf leichten Wanderungen, in individuellen Freiräumen die Provence und ihre Schätze kennenlernen. Kontakte knüpfen, mit anregenden Aktivitäten die Gemeinschaft pflegen.**

**Das ForumProvence bietet im idyllisch gelegenen alten Bauerngut „Mas Ophris“ kostengünstig Urlaub der besonderen Art. Hier finden Ferienhungrige und Erholungssuchende Abstand vom Alltag, Ruhe, Inspiration und Kraft für neue Aufgaben.**

Viele Wege führen zur Erholung. Kreativität und Naturerlebnisse stärken die Lebenskräfte wie Ruhe und Bewegung. Die Natur und ihre Stimmungen, Wanderungen auf abgelegenen Wegen und persönliche Eindrücke regen an zum Gestalten mit Ton und Naturmaterialien, zum Malen mit Erdfarben, zum Schreiben und Singen. Sie können unter Kirschbäumen im Liegestuhl ausruhen, in der Hängematte träumen, nach einem feinen Essen mit einem Glas Wein unter dem Sternenhimmel den Tag abrunden. Kindern bietet die Umgebung ein grosses Naturspielfeld, Kanu fahren, angeln oder baden an der Ardèche ist möglich.

### *Der Ort:*

Am Tor zur Provence und am Fusse der Cévennen, wo die Ardèche in die Rhone mündet liegt auf einem Hügel das alte Bauerngut „Mas Ophris“. Die Häuser in einer ursprünglichen, Natur belassenen Umgebung sind abgelegen



und ruhig, jedoch gut erreichbar zu vielen Zentren mit überraschenden Kulturgütern und atemberaubenden Naturwundern. In der nahe gelegenen Stadt findet jeden Samstag ein lebhafter Markt statt.

### *Wohnen und Essen:*

Die Häuser des Gutes sind in ländlich-rustikalem Stil renoviert. Die dicken Steinmauern blieben bestehen, die Wände sind krumm und die Fenster zur Nordseite klein wie einst. Die Räume bieten eine individuelle Atmosphäre, die eine einfache Lebensweise unterstützen. Die Gästezimmer sind zweckmässig ausgestattet mit 2 Betten zur Doppel- oder Einzelbelegung. Ein Dreibettzimmer eignet sich für Familien mit Kindern. 2 Badezimmer und WC werden gemeinsam benutzt. Für Abenteuerliche besteht die Möglichkeit, im Zelt zu übernachten.

Das ForumProvence fördert die Begegnung mit den Besonderheiten der Provence und ihrer Bewohner: Auf Perfektionismus und Luxus wird gerne verzichtet, beim Essen hingegen wird keine Zeit und kein Aufwand gescheut. Die Mahlzeit dient der Geselligkeit und dem Geniessen der provenzalischen Köstlichkeiten. Der Duft von Knoblauch, Oliven, Rosmarin und Thymian begleitet die kraftvollen Speisen aus saisonalen und lokalen Produkten vom Bauern und vom Markt. Zum Fest der Sinne gehören auch die unzähligen Käsesorten und die Weine der Côte du Rhône.

### *Leben und leben lassen:*

Die Aufenthalte auf dem Mas Ophris stehen im Einklang mit der Natur. Der Tagesablauf und die Aktivitäten richten sich nach den Jahreszeiten, nach dem Wetter und nach dem Markttag.

Die Häuser bieten Raum für 6-8 Personen. Das ForumProvence unterstützt eine einfache Lebensweise, die der Umgebung und der Gemeinschaft Sorge trägt und einen achtsamen Umgang mit ihr sucht. Hier finden Sie Kontakt mit Gleichgesinnten mit Interesse an der Natur, kommen mit neugierigen Menschen jeden Alters und aus verschiedenen Lebenssituationen zusammen.

Die Ferienwochen stehen unter fachkundiger Begleitung mit einer persönlichen Note, sie fördern das Gemeinschaftswohl sowie individuelle Freiräume. Die täglichen Angebote sind in jedem Fall fakultativ.

### *Reisen und Ankommen:*

Anreise und Rückreise erfolgen in eigener Regie. Sie erhalten auf Wunsch eine Beschreibung der Reiserouten sowie der Zufahrt zum „Mas Ophris“. Auto fahrende rechnen mit einer Fahrtstrecke von ca. 620 km ab Zürich.

Zug fahrende wählen die Verbindung via Genf über Lyon nach Bollène-la-Croisière. Das ist die nächstgelegene Haltestelle zum Ferienort. Hier werden Sie von den Gastgebern abgeholt. Fahrtzeit ab Zürich ca. 8 Stunden.

### *Adresse:*

«Mas Ophris» – Maison Suisse au Mézérac,  
F - 30760 St.Julien de Peyrolas

### *Leitung:*

Mariann Thöni, Leiterin ForumMusik. Sie ist Musik- und Psychotherapeutin, Organisatorin und Koordinatorin von Musikanlässen und verschiedenen sozialen Projekten. Seit über 30 Jahren lebt sie zeitweise in der Provence und vermittelt aus reicher Erfahrung einen persönlichen Einblick in das Land.