



Malen, Kochen & Geniessen in Apulien

Entfessele deine Kreativität
und Lebensfreude
mit Künstlerin
Babette Lutz-Lorenz

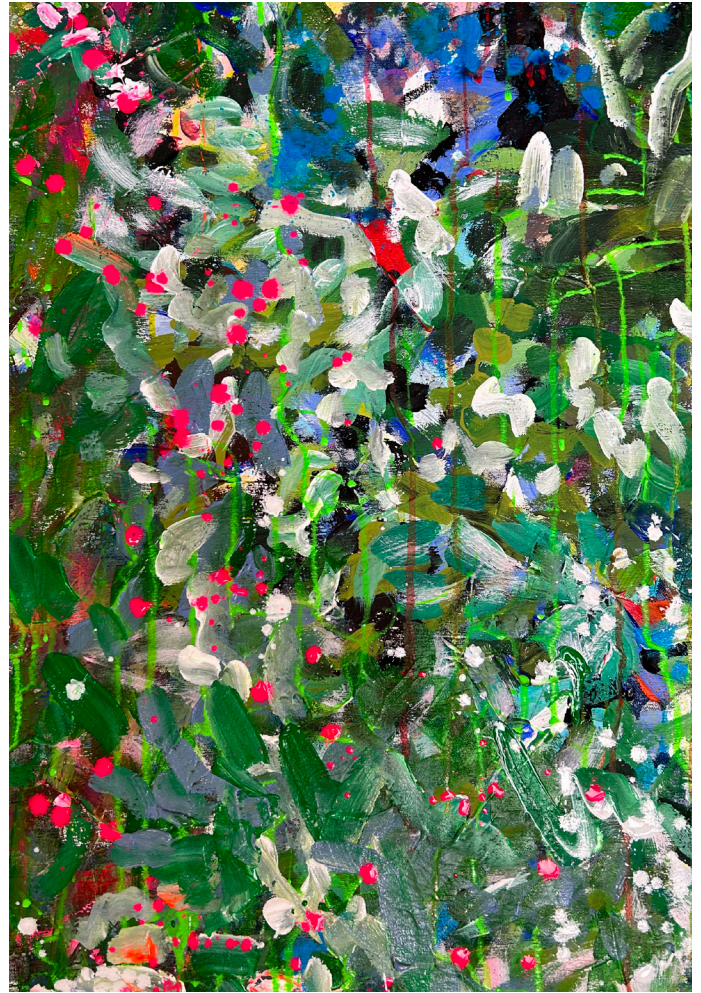


Mediterranes Glück - Kunst und gutes Essen genießen

Einfach mal wieder malen, sich den Farben des Südens hingeben, dabei in Verbindung mit einer zauberhaften Umgebung gehen. Ganz frei und ohne Bewertung mit dem Pinsel experimentieren, Farben und Formen erfahren. Den inneren Farben Raum geben und sich dabei ein bisschen näher kommen.

Wir werden die Natur achtsam beobachten und in die eigene Kreativität übersetzen. Liebevoll malen, ein bisschen Mindfulness praktizieren, gutes Essen genießen und landestypische Speisen kochen lernen - das ist Dolce Vita für Körper und Geist! Um all das geht es in diesem Retreat in einer der schönsten Regionen Italiens: Apulien.

Dieses Angebot richtet sich an alle, die gerne malend zur Ruhe kommen und Gutes genießen möchten. Auch Teilnehmer*innen mit weniger Mal-Erfahrung und Anfänger sind herzlich willkommen und gut bei mir aufgehoben.



Entdecke dich selbst beim freudvollen Malen!

- Lerne deine Inspiration überall zu finden und in deine Malerei zu übersetzen!
- Überwinde kreative Blockaden und besiege deinen inneren Kritiker!
 - Entwickle deinen einzigartigen kreativen Ausdruck!
 - Übe dich darin, Kunst und Leben zu verbinden!
 - Schule deinen liebevollen Blick für das Schöne!
 - Finde Freude in der kreativen Gemeinschaft!
- Lerne den inspirierenden Charme Apuliens kennen und lieben!

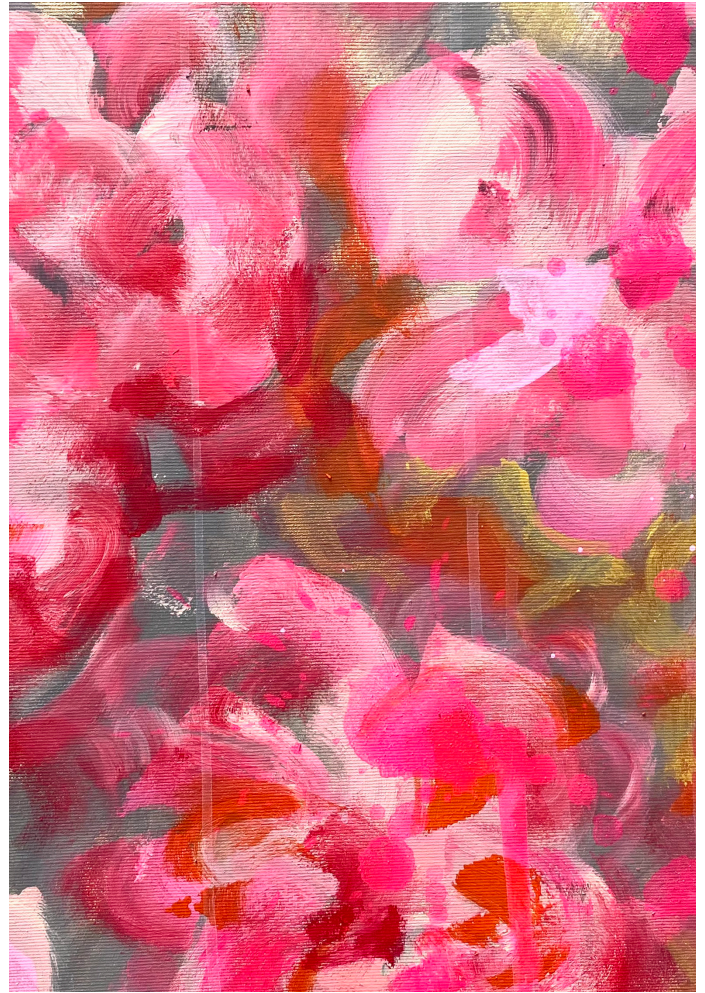


Komm und male mit mir!

Ich bin Babette, freischaffende Künstlerin und ausgebildete Kunsttherapeutin, habe italienische Romanistik studiert und liebe Italien aus ganzem Herzen. In meinem Neusser Atelier male ich vorwiegend abstrakt und mediterran. Viele kennen mich als Inhaberin des Keramik-Malstudios POTTERIA. Dieses Mal-Retreat läuft unter „Babettes Kunstraum“.

Mit dieser Reise möchte ich dich zu einer erholsam-kreativen Woche in einer der zauberhaftesten Gegenden Italiens einladen. Wir wohnen in einem märchenhaft-schönen Ambiente, in einem historischen, edel restaurierten Trulli-Komplex, den wir ganz für uns allein haben - wir sind unter uns.

Tauche mit mir ein in verschiedene Mixed Media Art Techniken und experimentiere mit Gouache, Aquarell, Acrylic Inks, Kreiden und Markern. Lass dich jeden Tag neu von mir und dem Ambiente inspirieren. Hier kannst du alles loslassen und in Farben schwelgen. Zur Ruhe kommen, Schönes genießen.



Neue Kreativität für dein Leben!

- Mein Unterrichtsstil ist persönlich, inspirativ und unterstützend. Dabei spielt es keine Rolle, wie erfahren du als Maler*in bist oder ob du Anfänger*in bist.
- Jeden Tag gebe ich dir spannende, aber auch liebevolle Impulse zum Malen und Fühlen. Wir stimmen uns mit Meditationen und Atemübungen ein.
- Wir verbinden uns mit uns selbst, den zauberhaften Farben rund um uns herum und lassen der Fantasie freien Lauf.
- Erfahre dich selbst mit malerischen Experimenten, Farben und Träumereien.
 - Diese Woche ist mehr als ein Mal-Retreat.
Es ist eine Chance, dich mit Pinsel und Farbe selbst neu zu entdecken.
Entfliehe dem Alltag und entzünde deine Kreativität neu und nachhaltig für dein Leben.



Lass' uns Gutes Geniessen!

Ich schwärme selber für die italienische Küche, aber die Genüsse Apuliens liebe ich am allermeisten! Aus diesem Grund bin ich Feuer und Flamme für die kulinarische Rahmengestaltung unserer Malwoche! So erfahren wir die Schönheit des Landes nicht nur mit den Augen, sondern auch am Gaumen.

Jeden Mittag werden wir im Anschluss an unsere morgendliche Mal-Praxis mit einem leichten Mittagessen verwöhnt, das von unserer Privat-Köchin aus landestypischen Zutaten zubereitet wird.

An drei Abenden lernen wir apulisch kochen - dann haben wir Privatunterricht von einem apulischen Original und lernen z.B. wie man Orecchiette Pasta selbst macht. Gemeinsam kochen und essen, das wird ein Spaß!

An den freien Abenden gehen wir in einem der schönen Städtchen in der Umgebung essen oder versorgen uns selbst - so wie jeder möchte.



Was dich erwartet 16.-23. Mai 2016

!

- ♥ Tägliche Inspirationen zum Malen und Entspannen
- ♥ Traditionelle apulische Küche & gesellige Koch-Events
- ♥ Historische Städte und Dörfer zum Entdecken
- ♥ Weinprobe beim Winzer per Amore
- ♥ Freizeit für Mare & Sole
- ♥ Ruhe und Dolce Vita am Pool
- ♥ Wandern oder Radfahren in der Natur





Unterbringung & Verpflegung

- ♥ Wir haben 2 komplette, direkt nebeneinander liegende Trulli Komplexe für uns allein, 2 Apartments pro Trullo mit jeweils 1 Bad, Küche/Wohnraum und Terrasse, gemeinsame Nutzung des Pools
- ♥ Nur Doppelzimmer, also bitte Freundin/ Partner mitbringen oder offen sein für neue nette Zimmerpartner
- ♥ 6 Vormittage Mal-Sessions inkl. Material (Materialliste zum Mitbringen folgt evtl. noch)
- ♥ 1 Abendessen am Ankunftstag, 6 x Mittagessen, 3 x Koch-Events
- ♥ Ruhe und Dolce Vita am Pool, wer Lust auf ein wenig Yoga hat, bringt gerne seine Yoga-Matte mit, Wandern oder Radfahren in der Natur sind ebenfalls möglich





Preise und Inhalte

- ♥ 6 mindestens 3-stündige Mal-Sessions mit Anleitung und Material
Meditation / Entspannungsübungen
Organisation aller Events und Ansprechpartner für euch vor Ort
€ 890,- Frühbuchertarif bis 15.10.2025
€ 990,- ab 16.10.2025
zahlbar 50% bei Anmeldung, 2. Rate Anfang 2026
- ♥ Unterbringung im DZ in einem landestypisch exklusiv ausgebauten Trullo-Appartement (Nähe Ostuni / Cisternino) mit Poolnutzung **€690,- p.P.**
Es gibt nur 2 EZ, für 750,- €, im gemeinsamen Trullo mit 2 anderen Personen im DZ, gemeinsame Nutzung von Bad und Wohnraum - das Geld sammle ich privat ein, am Jahresanfang / Frühjahr 2026)
- ♥ 1 Abendessen, 6 Mittagessen und 3 Koch-Events mit einer professionellen Privat-Köchin, einschließlich der Lebensmittel
€390,- zahlbar an Privat-Köchin Angelica (das Geld sammle ich privat ein, am Jahresanfang / Frühjahr 2026)





Exklusive

- ♥ Flug nach Bari oder Brindisi wird individuell gebucht, per Eurowings ab DUS z.Z. ca. 400,-
- ♥ Transfer vom Flughafen und Ausflugsziele (wir mieten am besten Autos zu dritt)
- ♥ Mietwagen - ich connecte euch, damit ihr euch z.B. zu mehreren zusammen tun könnt. Mietwagen sind in Apulien eher günstig.
- ♥ Frühstück im nahe gelegenen, wunderschönen Café (kleiner Spaziergang) oder Selbstversorgung im Trullo (Küche mit Kühlschrank vorhanden)
- ♥ optional Weinprobe beim sympathischen Winzer per Amore, Giovanni Aiello - Interesse wird separat abgefragt





Programm / 1

!

- ♥ Samstag, 16. Mai 2026:
Individuelle Anreise - gemeinsames Abendessen zubereitet von unserer Privatköchin Angelica für einen wunderbaren Start
- ♥ Sonntag, 17 Mai 2026
Meditation & Frühstück, **Ankommen & Wahrnehmen**, Spaziergang durch Olivenhaine, Sammeln von Eindrücken, lockeres Aquarellieren, Zeichnen und Schreiben ins Skizzenbuch, Mittagessen, Nachmittag zur freien Verfügung, später ggf. Ausflug nach Cisternino und Abendessen im Restaurant
- ♥ Montag, 18. Mai 2026
Meditation & Frühstück, **Himmel & Erde**, Arbeiten mit Aquarell oder Gouache auf A4-A3, Übungen zu Flächen & Farbkontrast, freie Komposition, Mittagessen, Nachmittag zur freien Verfügung (Entspannen am Pool oder Ausflug z.B. nach Ceglie Messapica), am Abend Koch-Kurs mit Angelica
- ♥ Dienstag, 19. Mai 2026
Meditation & Frühstück, **Pflanzen & Strukturen**, Gouache und Aquarell kombiniert, kleine Mixed Media Experimente, Naturformen in freie Muster umsetzen, Mittagessen, Nachmittag zur freien Verfügung, später ggf. Ausflug nach Ostuni mit Ape-Fahrt und Abendessen im Restaurant



Programm



Mittwoch, 20. Mai 2026:

Meditation & Frühstück, **Architektur und Rhythmus**, Trulli, weiße Mauern
Türen und Portale, Malen auf Malpappen, Journaling, Mittagessen, Nach-
mittag zur freien Verfügung, am Abend Koch-Kurs mit Angelica



Donnerstag, 21. Mai 2026

Meditation & Frühstück, **Wasser und Bewegung**, Fahrt ans Meer, Inspira-
tion am Strand, Malen und Schreiben ins Skizzenbuch, Fließende Über-
gänge & Experimentieren mit Salz- und Spritzwasser, Mittags Picknick
am Strand, Rückfahrt über Locorotondo oder Monopoli und Abendessen
im Restaurant



Freitag, 22. Mai 2026

Meditation & Frühstück, **Leporello & Abschlussprojekt**, eine malerische-
Reise durch die Woche in Bild & Wort, nachmittags zur freien Verfügung
(evtl. Ausflug nach Polignano a Mare oder Martina Franca), kreative Ge-
staltung unserer Abend-Tafel und letztes Mal Koch-Event mit Angelica

Samstag, 23. Mai 2026 - individuelle Abreise



Was sind "Trulli"?

Die Trulli-Häuser Apuliens sind eine einzigartige Bauform, die vor allem im Valle d'Itria rund um Alberobello, Ostuni, Martina Franca, Cisternino, Locorotondo und Ceglie Messapica zu finden ist.

Die putzigen Häuschen stammen überwiegend aus dem 16.–19. Jahrhundert und zeichnen sich durch ihre runden Grundrisse, weißen Kalksteinmauern und die charakteristischen konischen Dächer aus, die aus sorgfältig geschichteten Steinen (damals) ohne Mörtel bestehen. Ursprünglich dienten sie Bauern als einfache, kostengünstige Unterkünfte, Lagerräume und Tierställe.

Heute gelten sie als architektonische Juwelen, die durch ihre Schlichtheit, Harmonie mit der Landschaft und märchenhafte Ausstrahlung beeindrucken. Alberobello wurde 1996 wegen seiner Trulli von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt.

Während unseres Retreats sind wir in einer der schönsten Trulli-Anlagen unweit vom zauberhaften Cisternino untergebracht.