

YOGA-URLAUBSREISE AUF SIZILIEN



Hatha-Yoga: Yin- und Yang-Yoga sowie Thai-Yoga-Massage
zum Entspannen, Stressabbau und zur Harmonie von Körper, Geist und Seele
im Hotel Kalura in Cefalu, Sizilien
mit einer traumhaften Lage und eigener Badebucht
www.hotel-kalura.com

vom

29. September bis 06. Oktober 2018

mit



Monika Schostak: Yogalehrerin (BDY/EYU u. GGF)

Hatha-, Hormon/Vital- und Yin-Yoga
und

Yvonne Lamers: Yogalehrerin, Hatha-, Kundalini- und Ashtanga-Yoga
Pilates- u. Fitnesstrainerin (Safs-Beta)

*Geeignet für alle, die Yoga mit Urlaub an einem wunderschönen Ort am Meer verbinden möchten,
für Anfänger und Yogaerfahrene, die Übungen richten sich nach den Teilnehmer/innen.*

Vorläufiges Programm, Änderungen vorbehalten:

Gönnen Sie sich eine Woche nur für sich selbst:

Beginnen Sie den Tag mit Yang-betonten Übungen und Pranayama aus dem Hatha-Yoga, lassen Sie den Tag ausklingen mit ruhigen Yin-betonten Yoga-Übungen sowie mit Tiefenentspannung und Meditation. So erleben Sie eine tiefe Regeneration auf allen Ebenen und laden Ihre seelisch-geistigen Batterien wieder auf an diesem wunderschönen Ort.

Yvonne im Wechsel mit Monika:

Hatha-Yoga: Yin- und Yang-Yoga, Tiefenentspannung, Meditation, Thai-Yoga-Massage

Hatha-Yoga: Yang-betontes Yoga wird sowohl dynamisch-kraftvoll als auch statisch und ruhig ausgeführt und kräftigt den ganzen Körper.

Yin-Yoga wirkt besonders auf das tiefe Bindegewebe, die Faszien und fördert den Chi-Fluss in den Meridianen. Die Haltungen werden hier entspannt und ohne Muskelkraft länger gehalten und auf die Befindlichkeiten der Teilnehmer/innen angepasst. Yin-Yoga wird u.a. mit den 5 Elementen verbunden.

Geführte Thai-Yoga-Massage zum tiefen Loslassen und Regeneration auf allen Ebenen.

Wochenprogramm:

Samstag: An- und Abreise

Sonntag: 11:00 Uhr: Kennenlernen und Vorstellen des Wochenplans

16:00 – 18:00 Uhr: Yin-Yoga.

Montag bis Freitag (und Samstagmorgen je nach Abflugzeiten):

Morgens: 7:30 – 9:00 Uhr: Hatha-Yoga am Morgen, Yang-betont, Pranayama, Tiefenentspannung

Nachmittags: 17:00-18:30 Uhr: Yin-Yoga, geführte Thai-Yoga-Massage sanft, Tiefenentspannung, Meditation, Mantras, etc.

Auf Wunsch auch: Wanderungen, Ausflüge, Einzelsessions Thai-Yoga-Massage

Preise:

Seminarpreis: 350,- Euro

zzgl.

Übernachungskosten/Nacht mit reichhaltigem Frühstücksbuffet:

Einzelzimmer ohne Meerblick: 69,- Euro

Einzelzimmer mit Meerblick: 79,- Euro

Doppelzimmer ohne Meerblick, für 1 Person: 93,- Euro, für 2 Personen: 112,- Euro

Doppelzimmer mit Meerblick für 2 Personen 122,- Euro

Economy Doppelzimmer mit Meerblick (4. Stock und Nebengebäude, etwas kleiner als das Reguläre),
für 1 Person 96,- Euro, für 2 Personen: 112,- Euro

Abends Essen entweder a la Carte im Hotel (Das Abendessen wird stets ganz frisch zubereitet, es gibt Menuewahl mit Fisch/ Fleisch oder vegetarisch) oder wir gehen abends auch ab und zu in anderen Lokalitäten gemeinsam essen.

zzgl. Anreise, Transfer und alle Getränke

ANFAHRT: Flughäfen, die angefliegen werden können:

Palermo ca. 90 Km von Cefalu, Catania ca. 180 Km von Cefalu. Der Transfer kann vom Hotel aus organisiert werden, es sei denn du nimmst dir einen Mietwagen.

Einen Überblick über die Zimmer, Impressionen und Bilder über das Hotel und die Gegend können Sie auf der Website des Hotel Kalura: www.hotel-kalura.com einsehen

Weitere Infos:

**www.monika-schostak.de, Email: mSchostak@web.de
Tel.: 02291/6629, Mobil: 0170/3216638, Fax: 02291/808746**

Anmeldung für:

Yoga-Urlaubsreise im Hotel Kalura, Cefalu auf Sizilien 29.09. bis 06.10. 2018

Name

Vorname:

Geburtsdatum:

.....
Strasse

Postleitzahl:

Ort:

.....
Telefon :

E-Mail:

.....
Anmeldeschluss: 14. Juli 2018

Bitte Zimmer incl. Frühstück reservieren: (bitte vorne ankreuzen)

Einzelzimmer ohne Meerblick

Einzelzimmer mit Meerblick

Doppelzimmer ohne Meerblick: für 1 Person für 2 Personen

Doppelzimmer mit Meerblick für 2 Personen

Economy Doppelzimmer mit Meerblick: für 1 Person für 2 Personen

Die Bezahlung der Zimmer, Speisen + Getränke wird im Hotel vorgenommen

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Yoga-Urlaubsreise Oktober 2016 im Hotel Kalura Cefalu, Sizilien, an. Nach Eingang der Anmeldung und der Seminargebühr ist für mich ein Platz reserviert.

Stornogebühren bis 8 Wochen vor Anreise: entfallen

Stornogebühren bis 6 Wochen vor Anreise: 20%

Stornogebühren bis 4 Wochen vor Anreise: 50%

Stornogebühren bis 2 Wochen vor Anreise: 75%

Danach: 100%

Oder es findet sich ein/e Ersatzteilnehmer/in.

Die Seminargebühr von 350,- Euro zahle ich in bar oder überweise sie bis spätestens 29.07.2018 auf folgendes Konto:

Monika Schostak, Kreissparkasse Köln

Kto.-Nr. 0342550645, BLZ: 37050299

IBAN: DE34 3705 0299 0342 5506 45

BIC/SWIFT: COKSDE33)

Meine Kursteilnahme erfolgt in eigener Verantwortung.

Ort

Datum.....

Unterschrift

Bitte ausfüllen und zurücksenden an: Monika Schostak, Robert-Koch-Weg 19, 51545 Waldbröl
oder einscannen und per Mail schicken