

# 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:*

*Einmal nur für dich nur für dich selbst da sein*

**im Hotel Kalura in Cefalù, Sizilien**

mit einer traumhaften Lage und eigener Badebucht

[www.hotel-kalura.com](http://www.hotel-kalura.com)

vom

**5. bis 12. Oktober 2024**

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 in einer traumhaft  
schönen Umgebung 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: 10:30 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, Tiefenentspannung, Meditation, Mantras, etc.

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

---

### **Preise:**

**Seminarpreis: 390,- Euro**

zzgl.

### **Übernachungskosten/Nacht mit reichhaltigem Frühstücksbuffet:**

Einzelzimmer ohne Meerblick: 85,00 Euro pro Nacht, inkl. Frühstück

Doppelzimmer ohne Meerblick Einzelbelegung: 120,00 Euro pro Nacht/Zimmer, inkl. Frühstück

Doppelzimmer ohne Meerblick für 2 Personen: 150,00 Euro pro Nacht/Zimmer, inkl. Frühstück

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

zzgl. Anreise, Transfer und alle Getränke

**ANFAHRT:** Flughäfen, die angeflogen werden können:

Palermo ca. 90 Km von Cefalu (dieser ist zu bevorzugen) Catania ca. 180 Km von Cefalu (hier muss der Transfer selbst übernommen werden). Der Transfer vom Flughafen Palermo 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](http://www.hotel-kalura.com) einsehen

### Weitere Infos:

**[www.monika-schostak.de](http://www.monika-schostak.de), Email: [mSchostak@web.de](mailto:mSchostak@web.de)**

**Tel.: +49(0)2247-9002877, Mobil: +49(0)170-3216638**

**Anmeldung für:**

**Yoga-Urlaubsreise im Hotel Kalura, Cefalu auf Sizilien 05. bis 12.10.2024**

Name

Vorname:

Geburtsdatum:

.....  
Strasse

Postleitzahl:

Ort:

.....  
Telefon :

E-Mail:

.....  
Anmeldeschluss: 30. Juni 2024

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

Einzelzimmer ohne Meerblick für 85,- Euro

Doppelzimmer ohne Meerblick für 1 Person für 120,- Euro

Doppelzimmer ohne Meerblick für 2 Personen für 150,- Euro

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

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Yoga-Urlaubsreise im Oktober 2024 im Hotel Kalura Cefalu, Sizilien, an. Nach Eingang der Anmeldung und der Seminargebühr ist für mich ein Platz reserviert.

Stornogeühren bis 8 Wochen vor Anreise: entfallen

Stornogeühren bis 6 Wochen vor Anreise: 20%

Stornogeühren bis 4 Wochen vor Anreise: 50%

Stornogeühren bis 2 Wochen vor Anreise: 75%

Danach: 100%

Oder es findet sich ein/e Ersatzteilnehmer/in.

**Die Seminargebühr von 390,- Euro zahle ich in bar oder überweise sie bis spätestens 30.08.2024 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, Nelkenweg 4, 53819 Neunkirchen-Seelscheid  
oder einscannen und per Mail schicken