

YOGA-URLAUBSREISE AUF SIZILIEN



Hatha-Yoga: Yin- und Yang-Yoga

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 Cefalu, Sizilien

mit einer traumhaften Lage und eigener Badebucht

www.hotel-kalura.com

vom

4. bis 11. Oktober 2025

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.

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.

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: 397,- Euro

zzgl.

Übernachungskosten/Nacht mit reichhaltigem Frühstücksbuffet:

Einzelzimmer ohne Meerblick: 95,00 Euro pro Nacht, inkl. Frühstück

Doppelzimmer ohne Meerblick Einzelbelegung: 130,00 Euro pro Nacht/Zimmer, inkl. Frühstück

Doppelzimmer ohne Meerblick für 2 Personen: 165,00 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, das stimmen wir jeden Tag zusammen von neuem ab..

zzgl. Anreise, Transfer und alle Getränke

ANREISE: Flughäfen, die angeflogen werden können:

Palermo ca. 90 Km von Cefalu (dieser ist zu bevorzugen) Catania ca. 180 Km von Cefalu (hier ist der Transfer wesentlich teurer). Der Transfer vom Flughafen Palermo wird von uns mit dem Hotel organisiert und die Kosten mit den Teilnehmern geteilt, es sei denn du nimmst dir einen Mietwagen.

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

Weitere Infos:

www.monika-schostak.de, Email: mSchostak@web.de

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

Anmeldung für:

Yoga-Urlaubsreise im Hotel Kalura, Cefalu auf Sizilien 04. bis 11.10.2025

Name

Vorname:

Geburtsdatum:

.....
Strasse

Postleitzahl:

Ort:

.....
Telefon :

E-Mail:

.....
Anmeldeschluss: 30. Juni 2025

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

Einzelzimmer ohne Meerblick für 95,- Euro

Doppelzimmer ohne Meerblick für 1 Person für 130,- Euro

Doppelzimmer ohne Meerblick für 2 Personen für 165,- 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 397,- Euro überweise ich bis spätestens 30.08.2025 auf folgende

Bankverbindung:

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 an mschostak@web.de