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

24.April. bis 1. Mai 2027

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.
Mittwoch: Auszeit: Zeit für Ausflüge, Wandern oder einfach "la dolce far niente" das süße Nichtstun.
Auf Wunsch auch: Einzelsessions Thai-Yoga-Massage

Preise:

Seminarpreis: 485,- Euro

zzgl.

Übernachtungskosten/Nacht mit reichhaltigem Frühstücksbuffet:
Einzelzimmer ohne Meerblick: 100,00 Euro pro Nacht, inkl. Frühstück
Einzelzimmer mit Meerblick: 130,00 Euro pro Nacht, inkl. Frühstück
Doppelzimmer ohne Meerblick Einzelbelegung: 135,00 Euro pro Nacht/Zimmer, inkl. Frühstück
Doppelzimmer ohne Meerblick für 2 Personen: 170,00 Euro pro Nacht/Zimmer, inkl. Frühstück
Doppelzimmer mit Meerblick Einzelbelegung: 155,00 Euro pro Nacht/Zimmer, inkl. Frühstück
Doppelzimmer mit Meerblick für 2 Personen: 180,00 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 24.04. bis 01.05.2027

Name Vorname: Geburtsdatum:

.....

Strasse Postleitzahl: Ort:

.....

Telefon : E-Mail:

.....

Anmeldeschluss: 24. Februar 2027

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

- Einzelzimmer ohne Meerblick für 100,- Euro
- Einzelzimmer mit Meerblick für 130,- Euro
- Doppelzimmer ohne Meerblick für 1 Person für 135,- Euro
- Doppelzimmer ohne Meerblick für 2 Personen für 170,- Euro
- Doppelzimmer mit Meerblick für 1 Person für 155,- Euro
- Doppelzimmer mit Meerblick für 2 Personen für 180,- Euro

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

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Yoga-Urlaubsreise im Oktober 2026 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: keine Gebühren
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 485,- Euro überweise ich bis spätestens 24.02.2027 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