

Yoga-Retreat

für Körper, Geist und Seele in Sizilien

28.10.2017 – 04.11.2017



Das Yoga-Retreat in einer kleinen Gruppe, bietet Ihnen die Möglichkeit vom Alltag abzuschalten, die Seele baumeln zu lassen, neue Energie zu tanken, in einer traumhaften Umgebung der Calduar-Bucht in einem familiengeführten Hotel. Täglich haben Sie 2,5 Stunden Yoga, am morgen und am späten Nachmittag, hier werden Sie zum Hatha-Yoga zusätzlich Chakra-Yoga und Yoga-Dance kennenlernen.

Das Hotel bietet einen tollen Blick aufs Meer, wie auch auf den „Rocca“, den imposanten Hausberg des Hafentädtchens Cefalù. Die Caldura-Bucht zeichnet sich durch Felsen, kleine Buchten, Kieselstrand und jede Menge Sonne aus.

Die Hotelanlage ist sehr großzügig gestaltet, so dass Sie sich hier herrlich entspannen können und Ihre Erholung finden. Zwischen den Yoga-Session können Sie sich entspannen, direkt am Meer auf der Badeplattform, beim Schwimmen im Pool, bei einem Tennismatch oder einem Fahrrad- bzw. Wanderausflug auf Wunsch mit Guide. Die Temperaturen sind noch sehr angenehm um diese Jahreszeit. So finden Sie zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit für den Alltag.

Geniessen Sie dieses Yoga-Retreat nach Sizilien mit vielen Annehmlichkeiten. Die renommierte Yoga- & Pilates-Trainerin, ChiBall-Presenterin und Betriebliche Gesundheitsmanagerin Birgit Gremer wird diese Woche durchführen.

Falls Sie Einzeltraining/Coaching wünschen, ist dies vor Ort buchbar.

Programm:

Samstag An- und Abreise, Begrüßungscocktail und Kennenlernen
täglich 2,5 Stunden Yoga, am Morgen und später Nachmittag
(Donnerstag zur freien Verfügung)

Preis: 279 €/ p.P.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 11 Personen.

zuzüglich Hotelübernachtung (ÜN inkl. Frühst. ab 55 € EZ/ ab 85 € DZ p.Nacht, HP zu Sonderkonditionen möglich)

Eigene Anreise nach Cefalù, Flug nach Palermo oder Catania z.B. mit Airberlin, Eurowings, Alitalia, etc.. Transfer zum Hotel mit der Bahn www.trenitalia.it, per Sammeltaxi über www.urlaubstransfer oder per individuellem Transfer direkt über das Hotel buchbar.

Anmeldungen bis zum 30.04.2017 mit Frühbucherrabatt von 20 € oder bis zum 31.07.2017 an Birgit Gremer, E-Mail: b.gremer@gmx.de

Hotel Kalura

Via Vincenzo Cavallaro 13

I-90015 Cefalù

Tel.: + 39.0921.421 354, Fax: + 39.0921.423 122

www.hotelkalura.com

E-Mail: Silvia.Henker@Hotel-Kalura.com

Für Rückfragen wenden Sie sich an: Tel.-Nr.: 0171/5592951, Birgit Gremer,

E-Mail: b.gremer@gmx.de, www.pilates-yoga-spirit-health.de