

HATHA-YOGA-URLAUBSWOCHE AUF SIZILIEN



**zum Entspannen, Stressabbau und zur Harmonie von Körper, Geist und Seele
im Hotel Kalura in Cefalu, Sizilien**

www.hotel-kalura.com

vom 14. bis 21. April 2012

mit

Monika Schostak, Yogalehrerin BDY/EYU u. GGF

www.monika-schostak.de, m.Schostak@web.de

Tel.: 02291/6629, Mobil: 0170/3216638, Fax: 02291/808746



Programm: *Geeignet für alle, die schon länger Yoga üben und auch zum Kennenlernen für Anfänger, die Übungen richten sich nach den Teilnehmer/innen.*

Samstag: Anreise

Sonntag: 10.30 Uhr: Kennenlernen und Vorstellen des Wochenplans

17.00 - 18.30 Uhr: Hatha-Yoga, 20.30 Uhr: Anti-Stress-Programm, Meditation

Montag bis Freitag:

Morgens: 8.00 – 9.00 Uhr: Yoga am Morgen - dynamisch, Pranayama, Entspannung.

Nachmittags: 17.00-18.30 Uhr: Hatha-Yoga sanft, fließend und statisch, Tiefenentspannung-Yoga Nidra.

Abends: 20.30 Uhr: Anti-Stress-Programm, Meditation, Gespräche aus der Stille, Mantras.

1 Urlaubswoche mit Hatha-Yoga im DZ mit HP (Diät und veg. Kost möglich) 790,- Euro,
EZ-Zuschlag 20,- Euro/Tag, zzgl. Anreise (Flug nach Palermo), Transfer und Getränke.

-----bitte abtrennen-----

Reiseanmeldung: Hatha-Yoga-Urlaubswoche im Hotel Kalura, Cefalu auf Sizilien, 14.-21.04.012

Name:

Vorname:

Geburtsdatum:

.....
Strasse:

Postleitzahl:

Ort:

.....
Telefon:

E-Mail:

Zimmerbuchung:

Einzelzimmer: 790,- Euro zzgl. 20,- Euro Einzelzuschlag pro Tag

Doppelzimmer: 790,- Euro pro Person

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Yogareise vom 14.-21.04.2012 im Hotel Kalura Cefalu, Sizilien, an. Nach Eingang der Anmeldung und einer **Anzahlung von 150,- Euro** ist für mich ein Platz reserviert. Den **Restbetrag** werde ich spätestens bis **4 Wochen vor Seminarbeginn** auf folgendes Konto überweisen:

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 zurück an: Monika Schostak, Robert-Koch-Weg 19, 51545 Waldbröl