



**„Aktiv Entspannen durch Yoga“
mit besonderem ‚Augenmerk‘ auf entspanntes Sehen
im Hotel Kaluro in Cefalu, Sizilien**

www.hotel-kalura.com

vom 07.07. bis 14.07.2012

610,- € DZ/pro P.

mit

Ruth Wendel

Lehrerin für Yoga, „Natürlich Besser Sehen“ & Entspannungspädagogik

www.ruth-wendel-yoga.de

Tel.: 02173/71342

Ich lade Sie ein zu einer ganz besonderen Urlaubswoche.

Beginnen Sie den Tag mit tiefem Durchatmen (Pranayama), aktivieren fast aller Muskeln (Sonnengruß) und ‚den Geist zur Ruhe kommen lassen‘ (Meditation).

Nachdem Sie sich mit einem Frühstück auf der Sonnenterasse gestärkt haben, widmen Sie sich ihren Augen und lassen den Blick bis ans Ende des Horizontes schweifen.

Abgerundet wird der Morgen mit weiteren vertiefenden Yogahaltungen und verschiedenen Entspannungstechniken.

Anschließend genießen Sie die wunderschöne Umgebung, das Hotel, die Sonne und das Meer.

„**Natürlich Besser Sehen**“ ist eine Methode um angestrengte Augen zu entspannen und die Sehkraft zu stärken. Sie entwickeln eine bewusstere Wahrnehmung der Bedürfnisse Ihrer Augen. Sie werden verschiedene Möglichkeiten kennenlernen, um sich mit neuen Seh-Gewohnheiten anzufreunden.

Hatha-Yoga wirkt sich positiv auf den ganzen Menschen aus. Die Körperwahrnehmung wird verbessert, Muskelspannungen können sich lösen, durch Atemübungen wird der Geist fokussiert und damit zur Ruhe gebracht. Ausgeglichenheit und Harmonie können sich einstellen. Ich leite sanfte Yogahaltungen (Asanas) an, die den Körper nicht überfordern, sondern ihn sanft an seine Grenzen bringen.

Das **Hotel Kalura** liegt in der Caldura Bucht an der Nordküste Siziliens, direkt bei dem kleinen Städtchen Cefalù. Die komfortabel ausgestattete Drei-Sterne-Hotelanlage liegt in einmaligem Ambiente. Die Caldura-Bucht ist eine der letzten, wenig berührten Schönheiten dieser entdeckenswerten Insel. Ausgezeichnet durch Felsen, kleine Buchten, Sand- und Kiesstrand sowie jeder Menge Sonne. Das Hotel Kalura verfügt über 72 Zimmer, größtenteils mit Meerblick. Alle Zimmer sind Nichtraucherzimmer. Die Zimmer sind im mediterranen Stil eingerichtet und verfügen über Dusche/WC, Fön, Direktwahl-Telefon, WLAN, Satelliten-TV und Klimaanlage.

Ablauf:

Samstag:	Anreise, 20.00 Uhr Kennenlernen und Begrüßung
Sonntag - Freitag:	7.30 h - 8.30 h Morgen-Yoga Pause / Frühstück 10.30 h - 12.30 h Augenübungen, Hatha-Yoga, Entspannung
Samstag:	7.30 h – 8.30 h Morgen-Yoga und Abschluss

Mittwoch: 21.00 h Meditation (optional)

Preise: 07.07. - 14.07.2012 Yoga-Woche
DZ/ÜF 610,- € / pro Pers.
EZ-Zuschlag 20,- € / pro Tag
HP-Zuschlag 25,- € / pro Tag (vegetarisches Essen möglich), kann im Hotel gebucht werden
plus evtl. Transfer
zzgl. Flug - kann nach Palermo z.B. günstig bei www.air-berlin.de gebucht werden.

Bei allen weiteren Fragen bin ich gerne behilflich.

Ich freue mich darauf, mit Ihnen an diesem wunderschönen Ort Yoga zu praktizieren und den Tag energievoll zu beginnen.

Namaste

Ruth Wendel



Anmeldung

*„Aktiv Entspannen durch Yoga“ Hotel Kalura, Cefalu auf Sizilien,
vom 07.07. bis 14.07.2012*

Name

.....

Vorname

.....

Geburtsdatum

.....

Straße

.....

Postleitzahl / Ort

.....

Telefon : E-Mail

.....

- DZ/ÜF 610,- €
- EZ/ÜF 610,- € zzgl. 20,-€ /pro Tag

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Yoga-Reise vom 07.07. bis 14.07.2012 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** überweisen (Kontonummer wird nach Anmeldung mitgeteilt.)

Anmeldung bitte schicken an: Ruth Wendel, Neißeweg 10, 40764 Langenfeld

Meine Kursteilnahme erfolgt in eigener Verantwortung.

Ort Datum

Unterschrift