

**Hatha-YOGA Workshop auf Sizilien, Cefalu im Hotel Kalura**  
**22.09. - 30.09.2012**



Yoga in Kombination mit der Natur verhilft uns zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele, zum Stressabbau und zur Entspannung

Die Insel Sizilien bietet mit ihren schönen Buchten, dem klaren Wasser, der abwechslungsreichen Landschaft und dem schönen Wetter einen idealen Ort, um Yoga und Natur zu verbinden. Das Hotel Kalura liegt in der pittoresken Caldura Bucht 1,5 km von dem Ort Cefalu an der Nordküste Siziliens.

Eine Intensivwoche Hatha-Yoga im Hotel Kalura kostet:

260,00EUR

Die Kosten für das Hotel Kalura liegen im September  
im DZ mit Frühstück bei 50,00EUR pro Person/Tag  
Aufpreis Einzelzimmer 20,00EUR pro Tag  
Aufpreis Meerblick 12,00EUR pro Person/Tag  
Aufpreis Halbpension 20,00EUR pro Person/Tag

Der nächstgelegene Flughafen von Cefalu ist Palermo. Von Hamburg fliegt Air Berlin oder Lufthansa ab ca. 220,00EUR.

Bitte buchen Sie die Leistungen des Hotels direkt beim Hotel Kalura (deutschsprachige Mitarbeiter) unter Telefon +39 0921321354 oder [www.hotel-kalura.com](http://www.hotel-kalura.com). Hier erhalten Sie auch Informationen über Möglichkeiten des Transfers, Mietwagen oder der Anreise per Bahn.

**Ablauf:**

Samstag individuelle Anreise

Samstag 17.30h, Treffen in der Hotel Lobby Kennenlernen und Vorstellung des Wochenprogramms, Beantwortung von allgemeinen Fragen.

Sonntag-Samstag

morgens 8.30-10.00h: dynamisches Yoga auf der Terrasse. Pranayama (Atemübungen), Sonnengruß, Körperübungen, Endentspannung  
nachmittags außer Do. 16.00-17.00 sanftes Yoga auf der Terrasse. Pranayama (Atemübungen), Sonnengruß, Körperübungen, Endentspannung  
abends außer Do. 18.00-19.30h Themenabend: Themen wie: Meditation, Autogenes Training, Umkehrstellungen, Rückenübungen, Yogawalk (meditativer Spaziergang am Meer) werden bei stimmungsvoller Sonnenuntergangs-atmosphäre behandelt.

Der Yogaworkshop ist sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Ich freue mich auf Sie!



Namasté Britta Ibbeken

(zertifizierte Hatha-Yogalehrerin)

Rückfragen gerne über: 0178 3129521 oder [bibbeken@gmx.de](mailto:bibbeken@gmx.de), [www.yogaandalster.net](http://www.yogaandalster.net)



Bitte zurück per Mail oder Post an [bibbeken@gmx.de](mailto:bibbeken@gmx.de) od. Britta Ibbeken, Koppel 106, 20099 Hamburg

### Workshopanmeldung

Hiermit buche ich verbindlich:

1 Woche Hatha-Yoga-Workshop in Cefalu/Sizilien vom 22.09.-30.09.2012

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_ Postleitzahl: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

Telefon (mobil) \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Yogaworkshop in Cefalu/Sizilien an. Nach Eingang der Anmeldung und einer Anzahlung von 100,00EUR ist für mich ein Platz reserviert. Den Restbetrag werde ich spätestens 3 Wochen vor Workshopbeginn auf folgendes Konto überweisen:

Britta Ibbeken, Hamburger Sparkasse, Konto Nr: 1230410134 BLZ: 20050550.

Meine Kursteilnahme erfolgt in eigener Verantwortung

Ort: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Sollten Sie den Kurs aus Krankheitsgründen kurzfristig (bis 7 Tage vor Anreise) absagen müssen, wird Ihnen der Betrag bis auf 20,00EUR Bearbeitungsgebühr wieder erstattet. Bei kurzfristigeren Absagen (6-0 Tage) wird die Anzahlung von 100,00EUR als Stornogebühr einbehalten.