

# YOGA und Entspannungswoche vom 02.09. – 09.09.2012 in Cefalu auf Sizilien



<b>Sonntag</b> <b>02.09.12</b>	Uhr Uhr 19.30 Uhr 20.00 Uhr 22.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abflug München</li> <li>• Ankunft in Palermo auf Sizilien</li> <li>• Proseccoempfang auf der Terrasse</li> <li>• Gemeinsames Abendessen auf der Terrasse im Hotel Kalura (HP)</li> <li>• Geselliges Beisammensein an der Bar oder Terrasse</li> </ul>	
<b>Montag</b> <b>03.09.12</b>	<b>9.00 Uhr</b>  12.30 Uhr  <b>16.30 Uhr</b> 20.00 Uhr 22.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Yoga Informationen</b></li> <li>• <b>Einführungs-YOGA (9.30 bis 12.00 Uhr)</b></li> <li>• Mittagessen: wie jeder möchte</li> <li>• Entspannen und Relaxen</li> <li>• <b>Entspannungs-YOGA (16.30 bis 19.00 Uhr)</b></li> <li>• Gemeinsames Abendessen auf der Terrasse im Hotel Kalura (HP)</li> <li>• Geselliges Beisammensein an der Bar</li> </ul>	<b>2,5 Std.</b>   <b>2,5 Std.</b>
<b>Dienstag</b> <b>04.09.12</b>	<b>9.30 Uhr</b> 12.30 Uhr  16.30 Uhr 20.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>YOGA-Vormittag nach Wunsch der Gruppe (9.30 bis 12.00 Uhr)</b></li> <li>• Gemeinsames Mittagessen im Hotel (HP)</li> <li>• Entspannen und Relaxen</li> <li>• Cefalu Altstadtbesichtigung mit Dom und Bummel</li> <li>• Gemeinsames Abendessen in einem Fischlokal an den Klippen</li> </ul>	<b>2,5 Std.</b>
<b>Mittwoch</b> <b>05.09.12</b>	<b>7.00 Uhr</b> 9.00 Uhr 12.30 Uhr <b>17.00 Uhr</b> 20.00 Uhr 22.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sonnengruß-YOGA (7.00 bis 8.30 Uhr)</b></li> <li>• Gemeinsames Frühstück</li> <li>• Mittagessen: wie jeder möchte</li> <li>• <b>YOGA (17.00 bis 19.00 Uhr)</b></li> <li>• Gemeinsames Abendessen auf der Terrasse im Hotel Kalura (HP)</li> <li>• Geselliges Beisammensein an der Bar oder Terrasse</li> </ul>	<b>1,5 Std.</b>   <b>2 Std.</b>
<b>Donnerstag</b> <b>06.09.12</b>	9.00 Uhr 12.30 Uhr 14.00 Uhr 20.00 Uhr 22.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Besichtigung Monreale und die Kathedrale</li> <li>• Mittagessen in Monreale: wie jeder möchte</li> <li>• Besichtigung Palermo</li> <li>• Gemeinsames Abendessen auf der Terrasse im Hotel Kalura (HP)</li> <li>• Geselliges Beisammensein an der Bar oder Terrasse</li> </ul>	
<b>Freitag</b> <b>06.09.12</b>	<b>9.00 Uhr</b> 12.30 Uhr  18.00 Uhr 20.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>YOGA-Vormittag (9.00 bis 12.00 Uhr)</b></li> <li>• Gemeinsames Mittag im Hotel (HP)</li> <li>• Entspannen und Relaxen</li> <li>• Weinprobe in der Bar El Faro am Leuchtturm</li> <li>• Gemeinsames Abendessen auf der Terrasse im Hotel Kalura (HP)</li> </ul>	<b>3 Std.</b>
<b>Samstag</b> <b>08.09.12</b>	10.00 Uhr 12.00 Uhr 13.00 Uhr  <b>16.00 Uhr</b> 19.30 Uhr 20.00 Uhr 22.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bummel durch Cefalu</li> <li>• Entspannen und Relaxen in einer Strandbar –</li> <li>• Mittagessen: wie jeder möchte, in der Strandbar möglich</li> <li>• Entspannen und Relaxen</li> <li>• <b>Entspannungs-YOGA (16.00 bis 18.00 Uhr)</b></li> <li>• Prosecco-Empfang auf der Terrasse</li> <li>• Gemeinsames Abendessen auf der Terrasse im Hotel Kalura (HP)</li> <li>• Geselliges Beisammensein an der Bar oder Terrasse</li> </ul>	<b>2 Std.</b>
<b>Sonntag</b> <b>09.09.12</b>	9.00 Uhr 13.00 Uhr 15.00 Uhr 18.20 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Markttag am Rocca</li> <li>• Mittagessen: wie jeder möchte</li> <li>• Abfahrt Flughafen gute Heimreise</li> <li>• Abflug / Ankunft MUC 20.25 Uhr</li> </ul>	
			<b>Gesamt 16 Std.</b>