

YOGA Entspannungswoche

Energie tanken und Relaxen im Cefalu auf Sizilien

Entspannungstage
mit besonderem Feeling



Für die Yoga-Stellungen, auch Asanas genannt, gibt es keine Altersbegrenzung. Ob mit 5 oder 95, sie können in jedem Alter praktiziert werden.



Diese Woche in Cefalu auf Sizilien mit traumhafter Kulisse, wird eine ausgewogene Mischung aus YOGA, Entspannung und Erlebnis zu der uns eine langjährige Yoga-Trainerin begleiten wird und Ihnen die Entspannung in den einzel-

nen Asanas näher bringt. Im Mittelpunkt stehen dabei stets der Spaß an der Bewegung und die Faszination der Körpererfahrung. Lassen Sie sich täglich neu inspirieren vom Meditativen und den Atemübungen der verschiedenen Asanas.

Unsere Trainerin bietet jedem die Möglichkeit, seinen Körper individuell trotz Gruppe, unter der südlichen Sonne Siziliens mit viel Freude ganz neu zu erfahren und dabei den Stress abzubauen.

Bitte jeder seine eigene Yogamatte und Kuscheldecke mitbringen.



- YOGA, YOGA, YOGA
- Bummel und Shoppen auf dem Einheimischen-Markt
- Erkundungstour durch das Fischerdörfchen Cefalu
- Besichtigung vom DOM
- 7.00 Uhr Sonnenruß YOGA am Strand bei Sonnenaufgang über dem Meer
- Chill-Out Übungen
- Besichtigung von Monreale und Palermos Prachtbauten
- Weinprobe mit Verkostung
- Entspannen in einer außergewöhnlichen Strandbar
- Relaxen und vieles mehr



Bei einem malerischen Spaziergang nach Cefalu an der Küste entlang, werden Sie mit einer atemberaubenden Aussicht belohnt. Der Fischerort Cefalu hat viel zu bieten und zu entdecken. Wir führen Sie zum Dom, an den altertümlichen Waschplatz, an die Molo dem ehemaligen Fischerhafen, quer durch Cefalu an der Promenade entlang, bis an den langen Sandstrand zum absoluten Entspannen in einer außergewöhnlichen Strandbar mit Pool.

Sonnenbaden und Relaxen können Sie täglich, sowie schwimmen im Meer oder am ruhig gelegenen Pool. ein gutes Buch lesen und Ihre Seele baumeln lassen.

Freuen Sie sich auf die mediterranen sizilianischen Speisen und erlesenen Landweine der Region. Und seien Sie sich sicher, diese Reise hält noch so manche Überraschung für Sie bereit.



Termin: 02.09.2012 - 09.09.2012

Preis pro Person HP/DZ: 1.398,00 €

Einzelzimmerzuschlag: 140,00 €