



EUROPA: ITALIEN

## YOGAREISE SIZILIEN: YOGA FÜR MEHR LEICHTIGKEIT

- > Sehnen Sie sich auch danach, sich körperlich fit zu fühlen, den Kopf frei zu haben und den Alltag spielerisch zu meistern? Der Yogurlaub in fantastischer Atmosphäre mit einer Gruppe gleichgesinnter Menschen zeigt Ihnen einen Weg auf, mehr Leichtigkeit ins Leben zu bringen. Mit speziellen Körperübungen (Asanas), bewusster und tiefer Atmung, dem liebevollen Wahrnehmen des eigenen Körpers, der eigenen Person erfahren Sie ein Gefühl von Glück & Lebensfreude!

Yoga macht es Ihnen leichter, ganz im Moment aufzugehen, ohne sich ablenken zu lassen. Sie werden eine neue Leichtigkeit spüren. Strenge und Härte verfliegen mit der Freude am Tun – innere und äußere Blockaden, die im Leben nicht mehr notwendig sind, können somit gelöst werden.

Sie entwickeln ein liebevolles Verständnis für Ihren wunderbaren Körper, ein tieferes Bewusstsein für sich selbst und Ihre Umgebung kann entstehen. Ausgleich, Stärkung und Regeneration geschieht.

„Den Körper betrachte ich als Tempel der Seele.

Durch den Körper erfahren wir äußere wie innere Welten.

Vertrauen wir uns, unserem Körper und dem alten Wissen in uns,  
so können wir leichter mit dem Leben fließen...“

(Adelheit Ohlig aus „Das Wunschbuch“)



## REISEDETAILS

## 1. - 7. Reisetag: Zum Inhalt

### Inhalt

---

stärkende und entspannende Asanas, die Grenzen und Weiten erkennen lassen

Meditation

Pranayama (spezielle Atemübungen)

Märchen/Sagen für Erwachsene

Auseinandersetzung mit bzw. Kennenlernen des persönlichen Krafttieres

Yoga Nidra (Tiefenentspannung)

Zeit für Gespräche, Fragen und Beratung

**Programmumfang:** täglich, außer am An- und Abreisetag zwei Einheiten zu je zwei Stunden

**Yogastil:** Hatha Yoga

### Ihr Urlaubsort - Sizilien Hotel Kalura

## Italien – Sizilien – Hotel Kalura

### Lage

Rund um Sizilien, so sagt man, hat das Meer das schönste Blau.

Das Hotel Kalura besticht vor allem durch seine traumhafte Lage direkt am Meer.

Unweit von Cefalù, gleich auf der anderen, der östlichen Seite des Hausbergs, befindet sich eine der schönsten Buchten der Nordküste Siziliens – “La Caldura” bzw. “Calura”.

Die genaue Herkunft ist unklar, obwohl alles darauf hindeutet, dass der Name aus dem Griechischen stammt: “kalòs (= schön), kallos (Schönheit) und “oreuo” (Zuflucht, Unterschlupf), also “schöner Unterschlupf”.

**Calura** ist gewiss eine der beeindruckendsten Schönheiten Siziliens. Eine Welt für sich, eine Welt aus Felsen, kleinen Buchten, Stränden und Meer.

An der Spitze, zwischen Kaktusfeigen und Agaven, ragen Überreste eines alten Turms hervor – einer von vielen entlang der sizilianischen Küste, die es einst erlaubten, die wichtigsten Meldungen binnen einer Stunde rund um die Insel zu verbreiten.

In unmittelbarer Nähe befindet sich das Hotel Kalura. Der Fußmarsch zum Stadtzentrum von Cefalu beträgt ca. 20 bis 25 Minuten.

Das Hotel bietet sowohl den direkten Blick auf die wunderschöne Küste und das weite Meer, als auch auf das bergige, waldreiche Hinterland – die Madonien – sowie auf den Hausberg von Cefalù und damit auf das Wahrzeichen der Stadt: die Rocca.

Die Hotelanlage ist sehr großzügig gestaltet, so dass Sie sich hier herrlich entspannen können und Ihre Erholung finden – ob direkt am Meer auf unserer Badeplattform, beim Schwimmen im Pool.

Besonders beliebt bei den Gästen ist das Sonnenbad auf der Panoramaterrasse mit traumhaftem Blick auf die Caldura-Bucht.

### Panoramaterrasse

Den wohl schönsten Blick auf die Caldura-Bucht haben Sie von unserer Panorama-Terrasse aus! Genießen Sie den einmaligen Blick aufs Meer und die Nordostküste Siziliens. Die über 900 qm große Terrasse steht Ihnen für das morgendliche ausgedehnte Frühstück ebenso wie für das Mittag- und Abendessen zur Verfügung. Auch die Bar befindet sich auf dieser Ebene, wo Sie einmal pro Woche von unserem Haus-Pianisten mit dezenter Live-Musik verwöhnt werden. Natürlich laden unsere bequemen Liegen auch zu einem Sonnenbad ein.

### Strand

Über eine Treppe mit 98 Stufen gelangen Sie direkt ans Meer. Hier erwartet Sie neben einem Kies-/Sandstrand eine große Badeplattform mit kostenlosen Liegestühlen und Sonnenschirmen sowie eine Strandbar mit kühlen Getränken und kleinen Snacks für einen Imbiss zwischendurch. Die Badebucht ist ideal zum Schwimmen, Schnorcheln und Tauchen geeignet, aber auch für einen Kanuausflug vom Hotel nach Cefalù - entlang der Caldura-Bucht.

### Swimmingpool

Mit Schwimmer- und Nichtschwimmer-bereich hat der Pool eine Länge von 25 m und eine Breite von 12,5 m. Darüber hinaus zählt ein Kinderbecken mit einer Beckentiefe von 20 cm zur Pool-Anlage. Sonnen-schirme und Liegen stehen Ihnen hier ebenso kostenlos zur Verfügung wie Tischtennis und ein Boden-Schachspiel.

### Restaurant

Frühstück, Mittag- und Abendessen können Sie bei gutem Wetter stets auf der Panoramaterrasse genießen, von der aus Sie einen traumhaften Ausblick auf die Küste und das weite Meer haben! Sie werden mit sizilianischen Gerichten verwöhnt, auf Wunsch auch vegetarisch.

Sollten Sie einem speziellen Ernährungsplan unterliegen, geben Sie bitte Bescheid.

#### Öffnungszeiten Restaurant:

Frühstück 07.30 - 10.00 Uhr

Mittagessen 12.30 - 14.30 Uhr

Abendessen 19.30 - 21.30 Uhr

| TERMINE UND PREISE |            |        |            |
|--------------------|------------|--------|------------|
| von                | bis        | Plätze | Preis in € |
| 19.03.2016         | 26.03.2016 | X      | 990 €      |
| 05.10.2019         | 12.10.2019 | X      | 1.190 €    |

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Inkludierte Leistungen:
- > - 7 Nächte Hotel Kalura
- > - Halbpension
- > - Programm "Yoga für mehr Leichtigkeit"
- > - Sammeltransfer ab/bis Flughafen Palermo

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4

Maximalanzahl von Personen: 14

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 10%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 14 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 30 vor Reisebeginn möglich.
- > Bei Flugdestinationen wird entsprechend bei Buchung informiert, ob der Flug bereits gebucht werden kann oder nicht.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.