



EUROPA: ITALIEN

BE BETTER YOGA ISLAND RETREAT AUF SIZILIEN

- > be good, be yourself, be better!
- > Das besondere Yoga Retreat mit Yogalehrerin und Bestsellerautorin Kerstin Linnartz lädt Sie ein auf eine intensive Reise mit tiefen Erfahrungen. In familiärer Atmosphäre und durch die wunderbare Wirkung des Yoga bietet diese Auszeit den perfekten Rahmen zum Relaxen, Kraft tanken & Wohlfühlen. Egal, ob Sie sich ganz in Ruhe nur auf sich besinnen oder gemeinsam mit anderen Yogis Spaß haben wollen – beim be better Yoga Island Retreat werden Sie genau das Richtige finden!

Das besondere Yoga Retreat mit Yogalehrerin und Bestsellerautorin Kerstin Linnartz lädt Sie ein auf eine intensive Reise mit tiefen Erfahrungen. In familiärer Atmosphäre und durch die wunderbare Wirkung des Yoga bietet diese Auszeit den perfekten Rahmen zum Relaxen, Kraft tanken & Wohlfühlen. Egal, ob Sie sich ganz in Ruhe nur auf sich besinnen oder gemeinsam mit anderen Yogis Spaß **haben wollen - beim be better Island Yoga Retreat werden Sie genau das Richtige finden!** □



REISEDETAILS

1. - 7. Reisetag: Zum Inhalt

Inhalt

Ihr Tag beginnt mit Yoga & Pranayama. Nach dem köstlichen Frühstück gibt's Zeit für sich: für einen Badetag, Spaziergänge oder ein gutes Buch. Nachmittags folgt die zweite, dynamischere Yogaeinheit. Nach dem Abendessen stehen optional Specials wie Chakrameditation und Chanting auf dem Programm.

Natürlich können Sie nach eigener Laune auch mal eine Yoga-Einheit schwänzen – das Motto des Retreats lautet „alles kann – nichts muss“. Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet. Anfänger lernen die Basics des Yoga kennen und geübte Yogis können Wissen und Praxis vertiefen. Kerstin's Spezialität ist es, Yoga ganzheitlich, undogmatisch und vor allem mit viel Leichtigkeit und Spaß zu unterrichten.

Yogamatten, Kissen und Decken gibt es vor Ort, so dass Sie nichts mitbringen müssen – ausser sich selbst!

Programmleitung

Kerstin Linnartz

Programmleitung Kerstin Linnartz

Kerstin Linnartz (Karuna)

Kerstin praktiziert seit 16 Jahren Yoga. Sie lebte viele Jahre in Indien, wo sie ihre eigene Praxis vertiefte und Schüler aus aller Welt unterrichtete. Sie ist zertifiziert als "Advanced Yoga Teacher" durch die Worldwide Yoga Alliance im 500 hrs Standard for Registered Yoga Schools und wurde durch Swami Kailasananda (Yoga Acharya der Sivananda Yoga Vedanta Ashrams in Europa) eingeweiht. Sie hält Diploma der "Yoga Vedanta Academy" in Rishikesh und den Titel "Yoga Acharya" (was "Yoga Meister" bedeutet, wobei Kerstin deutlich betont, daß dies für sie nur ein Titel für jemanden ist, der konsequent seine eigene Praxis verfolgt und diese mit anderen teilt). Zusätzlich absolvierte sie Trainings in Hatha Yoga Anatomie mit Yoga Acharya Swami Sivadasananda, in Ashtanga Yoga mit Dr. Ron Steiner, belegte Fortbildungskurse in Atmung und Bandhas (Energieverschlüsse) und studierte das menschliche Chakren System (Energiezentren) sowie Vedanta Philosophie, Ayurveda und diverse Meditationstechniken. Sie studierte Kriya Yoga durch die einjährige Unterweisung nach den original Schriften von Paramahansa Yogananda. In den vielen Jahren ihrer eigenen Praxis sammelte sie Inspiration von zahlreichen Lehrern in Yoga Ashrams und Zentren in den USA, Europa und natürlich Indien. In ihren Unterricht läßt sie so verschiedene Elemente aus dem System Yoga- von klassischem Hatha bis zum dynamischen Ashtanga- einfließen und legt großen Wert darauf, sich nicht nur auf den Körper und die reine "Form" zu beschränken.

Ihre Leidenschaft und der Spaß in Sachen Yoga springen in ihren Klassen auf die Schüler über und so unterrichtet Kerstin das "Komplettpaket Yoga, das Dein Leben nicht nur entspannen und entstressen kann sondern unglaublich bereichern mit mehr Gesundheit, Ruhe, und echtem Glück, das von innen nach außen strahlt."

Durch 15 Jahre Erfahrung auf Bühnen und in Studios als TV-Moderatorin weiß Kerstin, wie man mit Körper und Sprache so sendet, dass möglichst viel ankommt. Dieses Talent nutzt sie, um ihren Schülern in eine tiefe eigene Erfahrung während ihrer Praxis zu helfen und zeigt ihnen, wie sie "Yoga von der Matte ins tägliche Leben mitnehmen" können.

"Yoga hat mein Leben um 180 Grad verändert, mir geholfen, Stress und Drama aus meinem Leben zu entfernen. Es erlaubt mir, mich immer und immer wieder mit der Quelle zu verbinden und hat mich so zu einem der glücklichsten und gesündesten Menschen gemacht, die ich kenne. Yoga zeigt Dir, mit Dir selber besser umzugehen. Diese Erfahrung möchte ich teilen."

Kerstin ist Autorin des Buches: **"All about Yoga"** Infos: <http://allaboutyoga.eu/>

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 €
03.09.2016	10.09.2016	X	1.290 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Inkludierte Leistungen
- > - 7 Nächte Hotel Kalura
- > - Halbpension
- > - Programm "be better YOGA Island Retreat"
- > - 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.