



EUROPA: ITALIEN

## YOGA & MENTALTRAINING AUF SIZILIEN

- > - Herrliche Lage direkt am Meer
- > - Erste Reihe fußfrei
- > - Yoga in traumhafter Umgebung

Raus aus alten Mustern und hinderlichen Überzeugungen! Entfalten Sie Ihr volles Potenzial. Für ein glückliches Leben. Wir haben von allem eine fixe Überzeugung. Diese kann sehr expansiv sein, wie "alles ist möglich" oder einschränkend, wie "das Leben ist hart und schwer". Achtung: „Was du beschließt – das wirst du!“



## REISEDETAILS

### 1. - 7. Reisetag: Yoga & Mentaltraining

Das Programm „Yoga und Mentaltraining“ bietet Ihnen einerseits die Möglichkeit einer täglichen Yogapraxis in traumhafter Umgebung und andererseits das Kennenlernen von Techniken aus dem Mentaltraining. Die Kombination von uraltem Wissen und spirituellem Hintergrund bietet hierfür die ideale Grundlage.

#### Die Bedeutung von Yoga

Viele Menschen finden aufgrund körperlicher oder seelischer Beschwerden den Weg zum Yoga. Dabei liegt auf körperlicher Ebene der Schwerpunkt bei Erkrankungen des Bewegungssystems (z.B. Rückenschmerzen, Knie- oder Schulterprobleme). Einen weiteren Fokus stellen Systemerkrankungen, wie z.B. Asthma, Diabetes mellitus und Bluthochdruck, dar. Bei seelischen Problemen, wie Depressionen, Erschöpfungszuständen, Burnout aber auch beim "nicht-mehr-

abschalten-können“ und “ständig-etwas-tun-müssen“, ist Yoga sehr wirkungsvoll. Ein gesunder Körper ist das Resultat eines gesunden Geistes; die Kräftigung der Muskulatur, die Dehnbarkeit der Muskeln und eine neu gewonnene Beweglichkeit auf sanfte Art ist ein erwünschter Nebeneffekt beim Yoga.

Das Wort “Yoga“ oder “Yug“ stammt aus dem indischen Sanskrit und bedeutet die Vereinigung unserer individuellen Seele mit dem Allerhöchsten, dem kosmischen Willen. Wenn wir verstehen, dass alles miteinander verbunden ist, dass wir eine karmische Mission zu erfüllen haben und wenn wir erlernt haben, wie wir unseren Geist und unsere Gedanken zur Ruhe bringen, dann erreichen wir einen Zustand des Friedens ohne jegliche Vorstellung oder Idee.

## **Die Bedeutung von Mentaltraining**

Mentaltraining weist auf zwei wichtige Aspekte dieser Methode hin: Die Gedanken und die Ebene des Bewusstseins spielen eine zentrale Rolle. Und es handelt sich dabei um erlernbare Fertigkeiten. Der Nutzen der Methode erschließt sich durch (regelmäßiges) Üben. Mentales Training bezeichnete ursprünglich ein System zur Optimierung sportlicher Bewegungsabläufe in der Sportpsychologie. Mentaltraining beinhaltet heutzutage ein breites Spektrum an Techniken und Inhalten und wird insbesondere im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung erfolgreich angewendet. Die Grundidee des mentalen Trainings ist es daher, das eigene Leben bewusst zu gestalten. Dabei ist zu beachten, dass dies im Einklang mit den persönlichen Wertvorstellungen geschieht und alle Lebensbereiche umfasst. Mentaltraining ist eine ganzheitliche Methode, deren Wirksamkeit durch neueste wissenschaftliche Erkenntnisse immer mehr bestätigt wird. Diese Erkenntnisse sind oft Ausgangsbasis für neue Methoden, mit deren Hilfe Ziele noch effizienter erreicht werden können. Die eigentlichen Grundlagen des Mentaltrainings sind jedoch so alt wie die Menschheit und finden sich in allen Hochkulturen wieder. Lebe erfüllt ... wenn nicht heute, wann dann!

In diesem Urlaubsprogramm werden gezielt die Erkenntnisse des Yoga mit der westlichen Theorie des Mentaltrainings verknüpft. Nach dem morgendlichen Tee folgt die Hatha Yoga Einheit mit Aufwärmübungen, Sonnengruß und Atemübungen. Nach einem ausgiebigen Frühstück widmen Sie sich täglich einem neuen Thema der Persönlichkeitsentwicklung. Dabei werden unterschiedliche Techniken vorgestellt, gemeinsame Übungen ausprobiert und Ideen für daheim mitgenommen. Tagsüber bleibt ausreichend Zeit zum Entspannen, für Aktivität oder für Ausflüge, bevor es am späten Nachmittag mit einer ruhigen Yogaeinheit weitergeht. Das Programm ist auch für Anfänger geeignet.

## **Programminhalt**

Hatha Yoga, Pranayama (Atem- und Energetisierungsübungen)

Mentaltraining: Gruppenübungen, Vorträge, Workshops

Yoga Nidra, Entspannungstechniken, Meditation, Phantasieren

## **Aus den Themen**

Glückstraining und die Kunst des Wünschens!

Work-Life-Balance – endlich!

Unumwerfbar – Nach einer Krise wieder fit!

Stunning Success – Life Leadership leicht gemacht!

**Programmumfang:** täglich vier Stunden

**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 €
20.05.2017	27.05.2017	X	1.210 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > - 7 Übernachtungen Hotel Kalura
- > - Halbpension
- > - Programm „Yoga & Mentaltraining“
- > - Transfer ab/bis Flughafen Catania

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 1

Maximalanzahl von Personen: 15

## 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.