



# Yoga - Urlaub auf Zakynthos

## 1 Woche Hotel Hotel Klelia \*\*\* Kalamaki

### Seminarleitung Yogalehrerin Erica Zehentner

...ist die perfekte Balance zwischen Entspannung und Aktivität – Erholung für Körper, Geist und Seele.

An einem wunderschönen südlichen Ort tankst du bei diesem intensiven Seminarerlebnis Kraft und Lebendigkeit. Gesundheit und Persönlichkeit werden gleichermaßen gestärkt. Yoga-Urlaub ist ideal für alle, die nicht nur relaxen, sondern aktiv etwas für sich tun wollen.

### Intensives Urlaubserlebnis

Durch die Kombination Urlaub mit Yoga und Entspannungsübungen wird das persönliche Energiepotential wieder in Schwung gebracht. Dabei steht die Erholung im Mittelpunkt, die durch die intensive Praxis verstärkt wird. Der Erholungseffekt erhöht sich und wirkt lange nach.

## Freuen Sie sich auf...

...Gesunde Bewegung, vorzügliches Essen, Landschaften voll eigenwilliger Schönheit, Orte mit alten Traditionen, geselligen Anschluss zu Mitreisenden, aber auch Zeit für sich und vieles Mee(h)r.

Zweimal täglich wird der Erholungsfaktor durch Yoga unterstützt, morgens ca. 1,5 h am späten Nachmittag 2h und abends ca. 1h. Den Rest des Tages kannst du selbst gestalten. Die Abende lassen wir gemeinsam ausklingen. Einer der Tage steht dir komplett zur freien Verfügung.

### 4 -5 Stunden Aktivprogramm:

Für mehr Energie, Kraft, Flexibilität und Ausdauer

- Yoga am Strand
- Asanas/Körperübungen
- Pranayama/Atemübungen
- Breath walking am Strand
- Sonnenuntergangsmeditation



Es gibt keinen Zwang zur Teilnahme. Wegen der positiven Gruppenenergie ist es jedoch schön, wenn alle mitmachen. Der Yoga-Urlaub eignet sich auch gut für alle, die nicht gerne alleine verreisen, aber dennoch im Urlaub Zeit für sich haben möchten.

Es freut mich sehr, wenn du mich bei der Reise begleitest.  
Energieausgleich für die Yogastunden € 220,-

### Bitte mitbringen:

Matte, leichte Decke, bequeme Kleidung, Kerze, Taschenlampe und Strandsocken

### Reisedetails

Termin: 31.5.-7.6.2011 oder 7.6.-14.6.2011

Kosten: Flug ab Salzburg 31.5.11 Im Doppelzimmer/HP € 544,-

Im Doppelzimmer/HP zur Alleinbenützung € 593,-

Flug ab Wien 31.5.11 Im Doppelzimmer/HP € 519,-

Flug ab Salzburg 7.6.11 Im Doppelzimmer/HP € 613,-

Im Doppelzimmer/HP zur Alleinbenützung € 679,-

**Maximal Teilnehmerzahl 15 Personen, deshalb bei Interesse bitte rasch anmelden!!**

### Seminaranfragen:

Erica Zehentner  
Telefon: +43-6542-53794  
Mail: yoga.zehentner@aon.at  
[www.yoga-satya.at](http://www.yoga-satya.at)

### Buchung:

bei Moser Reisen Frau Diensthuber  
Telefon: +43-732-2240-33  
Fax: +43-732-2240-40  
Mail: diensthuber@moser.at

[www.delphi-akademie.at](http://www.delphi-akademie.at)

