

Yoga - Ferienseminar auf Kos Mai 2009

1 Woche Hotel Horizont Beach****

Seminarleitung Yogalehrerin Erica Zehentner



Ein Seminarerlebnis, das Ihnen Erholung, Kraft und Lebendigkeit gibt und Ihre Gesundheit und Persönlichkeit stärkt! Verbinden Sie die Vorzüge des Urlaubs mit einem einzigartigen Seminarerlebnis! Abseits von Büro und Alltagsstress ist es plötzlich wieder Möglich, sich auf sich selbst zu konzentrieren. Durch die Verbindung Urlaub und Yoga wird Ihr ganzes Energiepotential wieder in Schwung gebracht. Dadurch wird der Erholungseffekt Ihres Urlaubs erhöht und wirkt lange nach!

Was Sie erwartet:

Das Hotel Horizont Beach**** eine „Wohlfühloase“ auf der Insel Kos nahe Mastichari, mit allem Komfort der einen Aufenthalt angenehm macht. Ein Programm, das neben gesunder Bewegung, vorzüglichen Essen und Entspannungsübungen genau das beinhaltet was für eine gute Erholung besonders vorteilhaft ist. Die Landschaft, voll eigenwilliger Schönheit, Orte und Städte mit klingenden Namen und uralter Tradition. Genießen Sie Urlaub, Bewegung, Entspannung und Erholung in seiner schönsten Form.

Ablauf:

1 Woche täglich zweimal ca. zwei Stunden "Aktivprogramm", der Rest des Tages steht zur freien Verfügung, beispielsweise für kleine Wanderungen oder zum relaxen am Meer oder für einen Besuch der Naturtherme nahe Kos Stadt. Einen Tag haben Sie zur kompletten freien Verfügung. Die Abende werden wir gemeinsam genießen und ausklingen lassen.

Aktivprogramm:

Für mehr Energie, Kraft, Flexibilität und Ausdauer

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



Bitte mitbringen:

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

Leistungen:

Flug ab/an Salzburg, ab/an Wien oder ab/an München
Unterkunft im 4-Stern-Hotel Horizont Beach im DZ/HP
1 Woche Yoga Ferienseminar ca. 4-5 Stunden pro Tag
Aktuelle Reisekataloge/ Preise 2009 erscheinen Ende Nov. 2008
Maximal Teilnehmerzahl 15 Personen, deshalb bei Interesse bitte rasch voranmelden!!

Seminaranfragen:

Erica Zehentner ☎ 0043-(0)6542-53794
Mail: yoga.zehentner@aon.at

Informationen:

www.yoga-satya.at
www.delphi-akademie.at
www.underrain.at

