Yoga Balance
AUGSBURG

BDY.

AYI® EXPERT YOGALEHRER

„Achtsame Yogapraxis, Meer und Lebensfreude“
AYI® Yoga-Retreat auf Sizilien

28.10. – 04.11.2023

An einer der schönsten Buchten der Nordküste Siziliens, unweit des kleinen mittelalterlichen Ortes Cefalù befindet sich unser Hotel Kalura (https://hotelkalura.com/).

Wunderschöne Terrassen oberhalb des Meeres mit traumhaftem Blick auf die Caldura-Bucht, eine private Badebucht, das Schwimmen im Pool, Sportangebote, Massagen und Spaziergänge in Natur und Altstadt geben uns den perfekten Rahmen für einen meditativen Yogaurlaub. Das Frühstück, (wahlweise auch das Mittag- und Abendessen) können wir bei gutem Wetter auf der Panoramaterrasse genießen, von der aus wir einen traumhaften Ausblick auf die Küste und das weite Meer haben.

Unter der Leitung von **Marion Böck, Yogalehrerin BDY/EYU und AYI® Expert Yogalehrerin und** mit langjähriger Kurs- und Ausbildungserfahrung gewinnen Sie **Anregungen für mehr Achtsamkeit und Balance in Ihrer Yogapraxis und im Alltag**.

Eine Kombination aus Aṣṭāṅga Vinyāsa Yoga und Hatha Yoga, sowie geführten Meditationen und wirksamen Prāṇāyāma-Techniken lässt Sie körperlich, geistig und seelisch in reizvoller Umgebung Kraft schöpfen und Lebensfreude stärken. Voller Motivation und klarerem Blick auf neue Lebensperspektiven kehren Sie aus Ihrem Urlaub zurück.

Yoga
Täglich 2 Stunden Yogapraxis am Morgen, optionale Meditationen und Übungsstunden am Nachmittag nach Absprache. Der Rest des Tages steht ansonsten zur freien Verfügung, (Detailliertes Programm des Retreats auf Anfrage), Kursgebühr 300,- € für die Retreat-Woche

Zimmer
Das Hotel Kalura ist aufgrund seiner einzigartigen Lage und Ausstattung ein gefragtes Seminarhotel. Uns ist es gelungen, für das Yoga-Retreat ein begrenztes Kontingent an Einzel- und Doppelzimmern zu reservieren. (Preise inkl. Frühstücksbuffet auf Anfrage). Wir bitten um zeitnahe Kontaktaufnahme und Buchung über Yoga Balance Augsburg.

An- und Abreise (Zielflughafen bevorzugt Palermo, Details auf Anfrage)

Anmeldung: **Anmeldungen kurzfristig über Yoga Balance Augsburg,**
nähere Infos: www.yogabalance-augsburg.de