

Yoga in Domaso am Comersee vom 14.09. – 18.09.2016 Reinigung und Erholung für Körper und Geist



Tauche am Comersee in die Welt des Yoga ein. Erlebe wohltuende, unbeschwerte Tage und reinige Körper und Geist durch yogische Praktiken und yogische Diät! Innerer Raum, Inspiration und Freude an Bewegung und Natur wird während diesen Tagen gross geschrieben. Unser Fokus setzen wir auf das Erlernen von reinigenden und verjüngenden Praktiken aus dem Wissen des Yoga und Ayurveda.

Das Angebot richtet sich an Personen jeglichen Yoga-Levels, es sind keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich! Begleitpersonen sind herzlich willkommen (Preise auf Anfrage).

Carmen Clavadetscher begleitet uns durch die Yoga-Lektionen



Ausgebildete, passionierte Yoga-Lehrerin,
Yogaschule Bhavani Trin.

Zu mir: Seit 25 Jahren praktiziere ich Yoga mit grosser Begeisterung und liess mich im Jahre 2008 bei Yoga Vidya zur Yoga-Lehrerin ausbilden. 2011 genoss ich die Ausbildung zum Anusara Yoga bei Jeff Fisher. In zahlreichen Weiterbildungen, u.a. Ayurveda, erweiterte ich mein Wissen stets weiter. Seit 2008 unterrichte ich selbständig erfolgreiche Lektionen und Workshops in Trin und Umgebung.



Judith Seiler wird uns mit vegetarischer/veganer Ernährung verwöhnen



Die Ernährung wird speziell auf die sanfte Reinigung des Körpers ausgerichtet.

Zu mir: Vor rund 20 Jahren habe ich als Experiment die vegane Ernährungsweise ausprobiert. Zuerst war das ganze als Test für drei Monate gedacht...

Dann bin ich hängen geblieben, weil ich mich nie zuvor so wohl gefühlt habe in meinem Körper. Dies gab mir den Anstoss, die Wirkungen der Ernährung auf Gesundheit und Körper genauer zu studieren. Zurzeit absolviere ich eine Ausbildung für ganzheitliche Ernährungsberatung, welche mir viele Grundlagen zu diesem Gebiet liefert.

Isabel Hartmann ist Deine Ansprechperson vor Ort



... und heisst Dich in ihrem Paradies herzlich willkommen!

Zu mir: Seit bald 25 Jahren ist der Comersee meine zweite Heimat. Die Freude am Wassersport, Land und Leute motivierten mich, meine liebsten Hobbies erfolgreich in das Berufsleben zu integrieren. Seit 1997 betreibe ich hier ein Wassersportcenter mit verschiedenen Angeboten im Windsurf- und Segelbereich. Als dipl. Gymnastiklehrerin praktiziere ich Yoga seit vielen Jahren! Das südliche Klima, die fließenden Energien sowie die spezielle Idylle bewogen mich, dieses Yoga-Angebot am Comersee ins Leben zu rufen...

Kursort

Die Yoga-Tage finden in **Domaso**, am oberen Ende des Comersees, statt. Das kleine Fischerdorf ist eingebettet in die idyllische Landschaft Norditaliens und verfügt über einen der längsten Strände am See. Der antike, mittelalterliche Dorfkern besteht aus Relikten eines ehemaligen Klosters, einem Hafen, engen Gassen und einigen Restaurants.

Besonders im Monat September geniesst Du hier das südliche, milde Klima mit angenehmen Luft- und Wassertemperaturen. Der See und die grüne Hintergrundkulisse zeichnen diese liebliche Gegend aus und ist vor allem bei Wassersportlern sehr beliebt. Sei es ein Einkaufsbummel durch die italienischen Märkte, eine Wanderung in die umliegenden Berge, eine Bootsfahrt nach Como oder ein Besuch der diversen Kulturstätten; Der Aufenthalt in Domaso macht Spass und ist erholsam.



Programm

Eröffnung: Mittwoch, 14.09.2016, um 20.00 Uhr, Hotel Europa Domaso
Begrüssung und Kennenlernen, Informationen und Ablauf der Tage am Comersee

Ende: Sonntag, 18.09.2016, nach dem Brunch

Tagesablauf

07.00 – 08.00 Uhr Pranayama (Atemübungen) und Meditation
08.15 Uhr Power-Green-Juice, zur Unterstützung und Reinigung
08.30 – 10.00 Uhr Asana Praxis (Körperübungen)
11.15 Uhr gemeinsamer Brunch (vegetarisch/vegan)

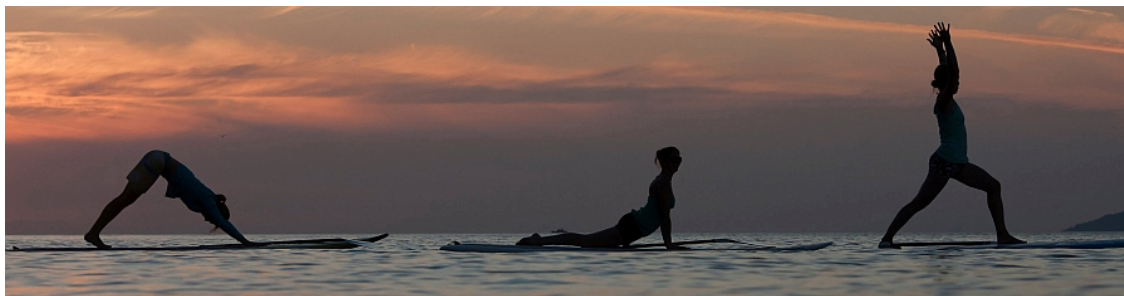
17.00 – 18.30 Uhr Asana Praxis (Körperübungen)
passives, längeres Halten der Asanas (Yin Yoga), Pranayama (Atemübungen) und Meditation
19.00 Uhr gemeinsames Abendessen (vegetarisch/vegan)
20.15 - ??? Uhr Einführung in die Yoga-Philosophie, Meditation, Mantras

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- Matte, wenn vorhanden
- Meditationskissen oder Sitzkissen, wenn vorhanden

Der **Nachmittag** steht Dir zur freien Verfügung.

Falls Du Deine Yoga-Uebungen mit dem Stand-Up-Paddelboard (SUP) auf dem Wasser praktizieren möchtest, stehen Dir im WSCD Wassersportcenter Domaso SUP's zum Ausleihen bereit. Domaso ist Ausgangspunkt von faszinierenden Wanderungen (dem See entlang oder in die Berge). Oder genieße ein erfrischendes Bad im Lago oder am Hotel-Swimmingpool und lasse Deine Seele baumeln!



Anreise aus der Schweiz

Bereits die Anreise über die Alpen wird zum Erlebnis und spätestens in Chiavenna bzw. Lugano vergisst Du Deinen Alltag und tauchst in die Schönheiten des Südens ein. Die Anreise erfolgt individuell.

Folgende Anreise-Routen werden empfohlen:

- Chur - Julierpass – Malojapass – Chiavenna – Domaso
- Chur - Splügenpass - Chiavenna – Domaso
- Chur - San Bernardino (Strassentunnel) – Lugano – Menaggio – Domaso

Kontaktpersonen

Carmen Clavadetscher, Telefon 078 925 82 14, e-mail carmenc@gmx.ch

Isabel Hartmann, Telefon 079 330 50 42 oder +39 380 70 000 10, info@wsc-domaso.com

Unterkunft

Im gefälligen, sympathischen **Familienhotel Europa**, direkt am See, dürfen wir Gäste sein. Seit über 50 Jahren geniesst man hier die Gastfreundschaft von Familie Venini. In diesem Hause stehen uns verschiedene Zimmerkategorien zur Auswahl, somit findet jeder sein passendes Bett!

Zu den Dienstleistungen des Hotels/Campings gehören u.a. Parkplatz, TV-Saal und WI-FI. Bei einem Gespräch an der gemütlichen Bar, einem erfrischenden Bad im Swimmingpool oder bei ein paar Kraftakten im Fitnessraum – hier wirst Du Dich bestimmt wohlfühlen!

Ein Teil der Yoga-Lektionen werden im Saal des Hotels durchgeführt. Ebenfalls wird der Brunch sowie das Abendessen hier eingenommen.



Kosten

Die Preise beinhalten folgende Leistungen:

- Teilnahme an sämtlichen Yoga-Lektionen gemäss Programm
- Brunch (vegetarisch/vegan) Donnerstag bis Sonntag (4x)
- Nachtessen (vegetarisch/vegan) Donnerstag bis Samstag (3x)
- Zwischenverpflegungen (Früchte, Getränke, Nüsse etc.)
- Aufenthalt im Hotel Europa Domaso, Mittwoch – Sonntag, 4 Nächte

Folgende Zimmerkategorien stehen zur Auswahl:

- **Zimmer SURF** (ca. 15m²), mit Balkon oder Sitzplatz, Seeseite
TV Satellit, Kühlschrank (Parterre oder 1. Stock)
im Einzelzimmer CHF 735.--
im Doppelzimmer CHF 680.--/Person
- **Zimmer STAR** (ca. 20m²), mit kleinem Balkon, Bergseite
Klimaanlage, TV Satellit, Kühlschrank (1. Stock)
im Einzelzimmer CHF 755.--
im Doppelzimmer CHF 705.--/Person
- **Zimmer BREVA** (ca. 25m²) mit Balkon, Seeseite
TV Satellit, Kühlschrank, Air Condition (2. Stock)
im Doppelzimmer CHF 715.--/Person
im Dreibettzimmer CHF 690.--/Person

Anmeldung

Yoga in Domaso/Comersee vom 14.09. – 18.09.2016

Reinigung und Erholung für Körper und Geist

Anmeldung bis 31.05.2016 per PDF an Isabel Hartmann, info@wsc-domaso.com
Platzzahl beschränkt! Die Buchungen werden nach Buchungseingang bestätigt.
Mindestteilnehmeranzahl 10 Personen, Maximalteilnehmeranzahl 18 Personen

Hiermit buche ich verbindlich wie folgt:

- **Yoga**, gemäss Programm
- **Verpflegung** vegetarisch/vegan (Brunch, Zwischenverpflegung, Nachtessen) gemäss Ausschreibung
- **mit Unterkunft** im Hotel Europa Domaso
Anreise Mittwoch 14.09.2016 / Abreise Sonntag 18.09.2016, 4 Nächte

für Person/-en

in folgender Zimmerkategorie

- **Zimmer SURF** Einzelzimmer Doppelzimmer
- **Zimmer STAR** Einzelzimmer Doppelzimmer
- **Zimmer BREVA** Doppelzimmer Dreibettzimmer



Buchungsbedingungen

| | | |
|-------------------|---|---------------------------------|
| Zahlungsfrist: | Mindestens 4 Wochen vor Buchungsdatum. | |
| Annullation: | Wird das Arrangement weniger als 30 Tage vor Reisebeginn abgesagt oder geändert, werden folgende Annullationskosten erhoben (zuzüglich Stornokosten von CHF 50.00): | |
| | 19 - 15 Tage vor Reisebeginn | 30 % des gesamten Arrangements |
| | 14 - 10 Tage vor Reisebeginn | 50 % des gesamten Arrangements |
| | 9 - 1 Tage vor Reisebeginn | 80 % des gesamten Arrangements |
| | weniger als 24 Std. oder Nichterscheinen | 100 % des gesamten Arrangements |
| Umbuchung/Storno: | Es wird eine Umbuchungs- bzw. Stornogebühr von CHF 50.00 pro Buchung erhoben | |

Teilnehmer/In 1

Vorname, Nachname

geb.

Adresse

E-Mail

Handy

Yoga-Matte vorhanden Meditationskissen vorhanden

Teilnehmer/In 2

Vorname, Nachname

geb.

Adresse

E-Mail

Handy

Yoga-Matte vorhanden Meditationskissen vorhanden

Teilnehmer/In 3

Vorname, Nachname

geb.

Adresse

E-Mail

Handy

Yoga-Matte vorhanden Meditationskissen vorhanden

Ort/Datum

Unterschrift