

**präsentiert Dir:**

## **Yoga in Domaso / Comersee 05.04. - 09.04.2017** **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 vegetarisch/vegane, biologische Ernährung. Lerne Deine Lebensenergie (Prana) zu lenken und auf positive Weise einzusetzen. Unseren Fokus setzen wir auf das Erlernen von reinigenden, verjüngenden und energiespeichernden Techniken aus Yoga und Ayurveda.

Das Hotel ist während dieser Zeit exklusiv für uns reserviert; wir werden die einzigen Gäste sein.

Es sind keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich, das Angebot richtet sich an Personen jeglichen Yoga-Levels

### **Carmen Clavadetscher begleitet Dich durch die Yoga-Lektionen**



Yogaschule Bhavani

Zu mir: Seit 25 Jahren praktiziere ich Yoga mit Überzeugung und Hingabe. Um tiefer in das grosse Wissen des Yogas zu kommen, begann ich 2008 die zweijährige Ausbildung bei Yoga Vidya (integraler Yoga). 2011 genoss ich die Ausbildung zum Anusara Yoga bei Jeff Fisher. Diverse Weiterbildungen und Vertiefung des Yogas, Anatomie, Yogapsychologie, Ayurveda etc. folgten. Seit 2008 unterrichte ich selbständig Lektionen und Workshops in Trin und Umgebung.

## Judith Seiler wird Dich mit vegetarisch/veganer Kost 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! Das südliche Klima, die fließenden Energien sowie die spezielle Idylle bewogen mich, dieses Yoga-Angebot ins Leben zu rufen. Zu mir: Seit bald 25 Jahren ist der Comersee meine zweite Heimat. Die Freude am Wassersport, Land und Leute motivierten mich, hier die Hobbies in mein Berufsleben zu integrieren. Als dipl. Gymnastiklehrerin praktiziere ich Yoga seit vielen Jahren! Willensstärke, Geduld, Gelassenheit, Bodenständigkeit und ein gutes Körpergefühl sind nur wenige Eigenschaften, welche mich durchs Yoga stärken!

## 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 Frühling geniesst Du hier das südliche, milde Klima mit angenehmen Luft- und Wassertemperaturen. Der See und die grüne Hintergründkulisse zeichnen diese liebeliche 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, 05.04.2017, um 20.00 Uhr, Hotel Europa Domaso  
Begrüssung, Informationen, Tagesablauf etc.  
**Check-In im Hotel ab 17.00 Uhr**

Ende: Sonntag, 09.04.2017, nach dem Brunch

### Tagesablauf

07.00 – 08.15 Uhr Pranayama (Atemübungen) und Meditation  
ca. 08.30 Uhr Goldene Milch (vegan oder Kuhmilch) zur Unterstützung und Reinigung  
08.45 – 10.30 Uhr Asana Praxis (Körperübungen)  
ca. 11.30 Uhr gemeinsamer Brunch (vegetarisch/vegan)  
16.30 – 18.15 Uhr Asana Praxis (Körperübungen), Pranayama (Atemkontrolle),  
Yoga Nidra (Tiefschlaf des Yogi)  
ca. 19.00 Uhr gemeinsames Abendessen (vegetarisch/vegan)  
20.15 - ??? Uhr verschiedene Meditations-Techniken

### Bitte mitbringen:

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

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

Domaso ist Ausgangspunkt von faszinierenden Wanderungen (dem See entlang oder in die Berge). Geniesse die frische Luft oder ein erfrischendes Bad im Lago und lasse Deine Seele baumeln!



### Kontaktpersonen

Carmen Clavadetscher, Telefon 078 925 82 14, e-mail [carmenc@gmx.ch](mailto:carmenc@gmx.ch)

Isabel Hartmann, Telefon 079 330 50 42 oder +39 380 70 000 10, e-mail [i.hartmann.trin@gmx.ch](mailto:i.hartmann.trin@gmx.ch)

---

## Anreise

Bereits die Anreise 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 (ca. 2,5 Std. ab Chur)
- Chur - Splügenpass - Chiavenna – Domaso (ca. 2 Std. ab Chur)
- Chur - San Bernardino – Lugano – Menaggio – Domaso (ca. 2,5 Std. ab Chur)

## Unterkunft

Im sympathischen **Familienhotel Europa Domaso**, direkt am See, dürfen wir Gäste sein. Seit über 50 Jahren wird hier die Gastfreundschaft von Familie Venini gepflegt. Zu den Dienstleistungen des Hotels gehören u.a. Parkplatz, TV-Saal und WI-FI. Sei es bei einem Gespräch auf der Sonnenterrasse oder einem erfrischenden Bad – hier wirst Du Dich bestimmt wohlfühlen!  
Die 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.)
- Unterkunft im Hotel Europa Domaso, Mittwoch – Sonntag, 4 Nächte

Wähle selber, in welchem Zimmer Du wohnen möchtest:

- **Zimmer SURF** (ca. 15m<sup>2</sup>), mit Balkon oder Sitzplatz, Seeseite  
TV Satellit, Kühlschrank (Parterre oder 1. Stock)  
im Einzelzimmer CHF 785.--  
im Doppelzimmer CHF 715.--/Person
  - **Zimmer STAR** (ca. 20m<sup>2</sup>), mit kleinem Balkon, Strassenseite  
Klimaanlage, TV Satellit, Kühlschrank (1. Stock)  
im Einzelzimmer CHF 785.--  
im Doppelzimmer CHF 730.--/Person
  - **Zimmer BREVA** (ca. 25m<sup>2</sup>) mit Balkon, Seeseite  
TV Satellit, Kühlschrank, Air Condition (2. Stock)  
im Doppelzimmer CHF 745.--/Person  
im Dreibettzimmer CHF 715.--/Person
-

## Anmeldung Yoga in Domaso / Comersee 05.04. - 09.04.2017 Reinigung und Erholung für Körper und Geist

Anmeldung bis 28.02.2017 per mail/PDF an Isabel Hartmann,  
e-mail: [i.hartmann.trin@gmail.com](mailto:i.hartmann.trin@gmail.com)

Die Buchungen werden nach Buchungseingang bestätigt. Platzzahl beschränkt.  
Mindestteilnehmeranzahl 12 Personen, Maximalteilnehmeranzahl 18 Personen

Hiermit buche ich verbindlich wie folgt:

- **Yoga**, gemäss Programm
- **Verpflegung** vegetarisch/vegan (Brunch, Zwischenverpflegung, Nachtessen) gemäss Ausschreibung
- **Unterkunft** im Hotel Europa Domaso  
Anreise Mittwoch 05.04.2017 / Abreise Sonntag 09.04.2017, 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.	
Annulation:	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. ....

Strasse/PLZ/Ort .....

E-Mail .....

Handy .....

Yoga-Matte vorhanden  Meditationskissen vorhanden

**Teilnehmer/In 2**

Vorname, Nachname .....

geb. ....

Strasse/PLZ/Ort .....

E-Mail .....

Handy .....

Yoga-Matte vorhanden  Meditationskissen vorhanden

**Teilnehmer/In 3**

Vorname, Nachname .....

geb. ....

Strasse/PLZ/Ort .....

E-Mail .....

Handy .....

Yoga-Matte vorhanden  Meditationskissen vorhanden

Ort/Datum .....

Unterschrift .....

