

# ISA in sport agentur

Isabel Hartmann  
Via Tignuppa 36  
CH-7014 Trin  
+41 79 330 50 42  
UID-Nr. CHE-297.470.221  
[i.hartmann.trin@gmail.com](mailto:i.hartmann.trin@gmail.com)

**präsentiert Dir:**

## **Yoga und Katamaran-Segeln in Domaso / Comersee 20.06. – 24.06.2018**

Tauche am Comersee in die Welt des Yoga und des Segelns ein. Erlebe wohltuende und erlebnisreiche Tage. Lerne Deine Lebensenergie mittels dem Yoga zu lenken und auf positive Weise für Körper und Geist zu nutzen. Gleichzeitig erlebst Du die Faszination des Katamaran-Segelns, wo Dir viel neues Wissen vermittelt wird!



Wie im Yoga gilt es auch beim Segeln, sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren! Im Hier und Jetzt, achtsam und flexibel passen wir uns jederzeit der aktuellen Situation und der Windrichtung an. Wir geniessen das Gefühl des gegenwärtigen Augenblickes und lassen los, was vorbei und nicht mehr von Bedeutung ist!  
Weder im Yoga noch beim Segeln sind spezielle Vorkenntnisse erforderlich. Auf Anfrage kann auch lediglich das Yoga- oder das Katamaran-Programm gebucht werden.



## 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.

## Ralf Hartmann bildet Dich zum Kat-Segler aus



Katsegeln.Com ersee

Zu mir: Als ausgebildeter und passionierter Katamaran-Instruktor (langjährige Erfahrung im Katamaran-Unterrichten, Regatta-Teilnehmer Europa- und Weltmeisterschaft) bringe ich Dir meine Begeisterung des Katsegeln rüber! Ich freue mich, Deine Fähigkeiten zu fördern und Dich in meinem Katamaran-Center begrüßen zu dürfen!

## 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, 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

**Domaso**, ein kleines Fischerdorf am oberen Ende des Comersees 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 Frühsommer 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.

## Kontaktperson

Isabel Hartmann, Telefon +41 (0)79 330 50 42, e-mail [i.hartmann.trin@gmail.com](mailto:i.hartmann.trin@gmail.com)

## Programm

Eröffnung: Mittwoch, 20.06.2018, 20.00 Uhr, Hotel Europa Domaso  
Begrüßung, Informationen, Tagesablauf etc.

Ende: Sonntag, 24.06.2018, nach der Katamaran-Lektion

### Tagesablauf Donnerstag

09.00 Frühstück  
10.00 – 12.30 Uhr Katamaran-Grundkurs (für Einsteiger) oder  
13.00 – 15.30 Uhr Katamaran-Aufbaukurs (für fortgeschrittene Segler)  
17.30 – 19.30 Uhr Yoga mit Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemkontrolle),  
Pratyahara (Atemkontrolle) und Pratyahara (Zurückziehen der Sinne) und Dhyana (Meditation)  
ca. 20.00 Uhr individuelles oder gemeinsames Abendessen

### Tagesablauf Freitag - Samstag

07.00 – 09.00 Yoga mit Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemkontrolle),  
Pratyahara (Atemkontrolle) und Pratyahara (Zurückziehen der Sinne) und Dhyana (Meditation)  
09.00 Frühstück  
10.00 – 12.30 Uhr Katamaran-Grundkurs (für Einsteiger) oder  
13.00 – 15.30 Uhr Katamaran-Aufbaukurs (für fortgeschrittene Segler)  
17.30 – 19.30 Uhr Yoga mit Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemkontrolle),  
Pratyahara (Atemkontrolle) und Pratyahara (Zurückziehen der Sinne) und Dhyana (Meditation)  
ca. 20.00 Uhr individuelles oder gemeinsames Abendessen

### Tagesablauf Sonntag

07.00 – 09.00 Yoga mit Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemkontrolle),  
Pratyahara (Atemkontrolle) und Pratyahara (Zurückziehen der Sinne) und Dhyana (Meditation)  
09.00 Frühstück  
10.00 – 12.30 Uhr Katamaran-Grundkurs (für Einsteiger) oder  
13.00 – 15.30 Uhr Katamaran-Aufbaukurs (für fortgeschrittene Segler)

### Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- Yoga-Matte, falls vorhanden
- Meditationskissen oder Sitzkissen (falls vorhanden)
- Alte Turnschuhe zum Segeln

### Freizeit

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



## Unterkunft

Im sympathischen **Familienhotel Europa Domaso**, direkt am See, darfst Du Gast sein. Seit über 50 Jahren wird hier die Gastfreundschaft von Familie Venini gepflegt. Zu den Dienstleistungen des Hotels gehören u.a. Parkplatz, TV-Saal, Swimmingpool, direkter Zugang zum Strand und WI-FI.

Die Yoga-Lektionen werden im Saal des Hotels durchgeführt. Ebenfalls wird das Frühstück hier eingenommen.

## 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)



## Kosten

**Die Preise beinhalten folgende Leistungen:**

- Teilnahme an sämtlichen Yoga-Lektionen, gemäss Programm
- Katamaran-Kurs (4x 2,5 Stunden/Tag), gemäss Programm
- Frühstück (Donnerstag – Sonntag)
- 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 795.--  
im Doppelzimmer CHF 710.--/Person
- **Zimmer STAR** (ca. 20m<sup>2</sup>), mit kleinem Balkon, Strassenseite  
Klimaanlage, TV Satellit, Kühlschrank (1. Stock)  
im Einzelzimmer CHF 820.--  
im Doppelzimmer CHF 735.--/Person
- **Zimmer BREVA** (ca. 25m<sup>2</sup>) mit Balkon, Seeseite  
TV Satellit, Kühlschrank, Air Condition (2. Stock)  
im Doppelzimmer CHF 760.--/Person

## Anmeldung Yoga und Katamaran-Segeln Comersee 20.06. – 24.06.2018

Anmeldung bis spätestens 15.05.2018 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.

Hiermit buche ich verbindlich wie folgt:

- **Yoga-Lektionen**
- **Katamaran-Kurs** (entweder Grund- oder Aufbaukurs)
- **Unterkunft inkl. Frühstück** im Hotel Europa Domaso
- 

für  Person/-en

und wünsche folgende Zimmerkategorie

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



### Buchungsbedingungen

Zahlungsfrist:	Mindestens 4 Wochen vor Buchungsdatum.
Annulation:	Wird das Arrangement weniger als 30 Tage vor Reisebeginn abgesagt oder geändert, werden folgende Annulationskosten 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 - 3 Tage vor Reisebeginn    80 % des gesamten Arrangements
	weniger als 48 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 .....

Ich nehme sowohl am Yoga- als auch am Katamaran-Programm teil

Ich nehme nur am Yoga-Programm teil

Ich nehme nur am Katamaran-Programm teil

Bei Teilnahme am Katamaran-Kurs: Einsteiger  Fortgeschritten

**Teilnehmer/In 1**

Vorname, Nachname .....

geb. ....

Strasse .....

PLZ/Ort .....

E-Mail .....

Handy .....

Ich nehme sowohl am Yoga- als auch am Katamaran-Programm teil

Ich nehme nur am Yoga-Programm teil

Ich nehme nur am Katamaran-Programm teil

Bei Teilnahme am Katamaran-Kurs: Einsteiger  Fortgeschritten

Ort/Datum .....

Unterschrift 1 .....

Unterschrift 2 .....