

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

präsentiert Dir:

YOGA am Comersee 03.04. – 07.04.2019 Reinigung & Erholung für Körper und Geist



Gönne Dir eine Auszeit und tauche am Comersee in die Welt des Yoga ein!

Wir reinigen Körper und Geist mit Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama), Ayurvedischen Massagen und vegetarisch/vegane Ernährung. Damit stärken wir unseren grobstofflichen und energetischen Körper!

Unser Geistkörper gewinnt an Klarheit und Ruhe. Das Erlernen von Konzentration, die Relativierung der aufsteigenden Gedanken und die Meditation wird uns positiv beeinflussen!

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

Kursort

Dieses Retreat findet 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.

Besonders im Frühling geniesst Du hier das südliche, milde Klima mit angenehmen Luft- und Wassertemperaturen. Der See mit der grünen Hintergrundkulisse zeichnet diese liebeliche Gegend aus und lädt zu erholsamen Spaziergängen ein. Geniesse die frische Luft oder ein erfrischendes Bad im Lago und lasse Deine Seele baumeln!

Carmen Clavadetscher begleitet Dich durch die Yoga-Lektionen



Seit mehr als 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. Vor rund 20 Jahren habe ich die vegane Ernährungsweise ausprobiert. Ich habe mich nie zuvor so wohl gefühlt 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



Seit bald 25 Jahren ist der Comersee meine zweite Heimat. Die Freude am Wassersport motivierten mich ursprünglich, in Domaso mein Hobby in das Berufsleben zu integrieren. Das südliche Klima und die fließenden Energien bewogen mich, hier verschiedene Yoga-Angebote ins Leben zu rufen. 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!

Pierina Cathomen verwöhnt Dich bei einer ayurvedischen Massage



Während einer Indien-Reise habe ich mich in die Jahrhunderte alte Gesundheitslehre der Ayurvedischen Heilkunde verliebt. Um diese Lehre zu vertiefen studiere ich seit 2017 an der Heilpraktikerschule in Luzern. Yoga und Ayurveda ist für mich eine wunderbare Grundlage für ein glückliches und gesundes Leben. Ich freue mich, Dir mein Wissen zu vermitteln und Dich bei einer Massage Wohlbefinden zu schenken!

Programm

Eröffnung: Mittwoch, 03.04.2019, um 20.00 Uhr, Hotel Europa Domaso
Begrüssung, Informationen, Tagesablauf etc.
Check-In im Hotel ab 17.00 Uhr

Ende: Sonntag, 07.04.2019, nach dem Brunch

Tagesablauf

07.30 – 08.30 Uhr Meditation / Pranayama (Atemübungen)
09.00 – 10.30 Uhr Asana Praxis (Körperübungen)
ca. 11.30 Uhr gemeinsamer Brunch (vegetarisch/vegan)

17.00 – 18.30 Uhr Asana Praxis (Körperübungen)
ca. 19.00 Uhr gemeinsames Abendessen (vegetarisch/vegan)
20.15 - ??? Uhr Meditation

Bitte mitbringen:

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

Die **Nachmittage** stehen Dir zur freien Verfügung.



Geniesse während Deiner Auszeit eine ayurvedische **Abhyanga-Massage** (CHF 80.--, Dauer 1 Stunde) und lasse Dich von Pierina verwöhnen. Mit warmen pflanzlichen Ölen ausgeführt, gehört diese Ganzkörpermassage zu den wohlthuendsten und effektivsten Behandlungsformen der ayurvedischen Gesundheitslehre. Sie verbindet auf harmonische Art und Weise mehrere Techniken, die der tiefen Entspannung und Vitalisierung des Körpers dienen.

Kontaktpersonen

Carmen Clavadetscher, Tel. 078 925 82 14, e-mail carmenc@gmx.ch
Isabel Hartmann, Tel. 079 330 50 42 oder +39 380 70 000 10, e-mail
i.hartmann.trin@gmail.com



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, Swimmingpool, direkter Zugang zum Strand und WI-FI.

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

Die Yoga-Lektionen werden im Saal des Hotels durchgeführt. Ebenfalls wird der Brunch sowie das Abendessen 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 - San Bernardino – Lugano – Menaggio – Domaso (ca. 2,5 Std. ab Chur)

Kosten

Folgende Zimmerkategorien stehen zur Auswahl:

- **Zimmer SURF** (ca. 15m²), mit Balkon oder Sitzplatz, Seeseite
TV Satellit, Kühlschrank (Parterre oder 1. Stock)
im Einzelzimmer CHF 865.--
im Doppelzimmer CHF 785.--/Person
- **Zimmer STAR** (ca. 20m²), mit kleinem Balkon, Strassenseite
Klimaanlage, TV Satellit, Kühlschrank (1. Stock)
im Einzelzimmer CHF 890.--
im Doppelzimmer CHF 805.--/Person
- **Zimmer BREVA** (ca. 25m²) mit Balkon, Seeseite
TV Satellit, Kühlschrank, Air Condition (2. Stock)
im Doppelzimmer CHF 830.--/Person

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



Anmeldung

Yoga mit Reinigung und Erholung von Körper und Geist in Domaso / Comersee 03.04. – 07.04.2019

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

Anmeldefrist: 28.02.2019

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

Nach dieser Frist wird eine Nachmeldegebühr von CHF 50.— pro Buchung in Rechnung gestellt.

Hiermit buche ich verbindlich wie folgt:

- Yoga, gemäss Programm
- Verpflegung, gemäss Ausschreibung
- Unterkunft im Hotel Europa Domaso

in folgender Zimmerkategorie

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

Gerne buche ich zusätzlich eine ayurvedische Massage (CHF 80.--)

Vorname, Nachname

Strasse

PLZ/Ort

E-Mail

Handy

Yoga-Matte vorhanden Meditationskissen vorhanden

Ort/Datum

Unterschrift

Buchungsbedingungen

Zahlungsfrist:	Mindestens 4 Wochen vor Buchungsdatum.
Annullationskosten:	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