

präsentiert Dir:

## Katamaran-Segeln & SUP-Yoga in Domaso / Comersee 23.06. – 28.06.2019

Tauche am Comersee in die Welt des Katamaran-Segelns und SUP-Yogas ein!

### Erlebe die Faszination des Katamaran-Segelns und das Spiel mit Wind und Wasser!

Gleite mit Segelkraft und Deinem persönlichen Geschick auf zwei Kufen sportlich über den See. In fünf intensiven und interessanten Lektionen à 2,5 Stunden/Tag wird Dir viel neues Wissen vermittelt! Der Comersee mit seinem einzigartigen Thermikwind ist das perfekte Revier für Segler!

### Lasse beim SUP-Yoga Stille und Natur auf Dich wirken!

Es ist ganz einfach – das Paddleboard wird für drei Lektionen zur schwimmenden Yoga-Matte! Wir lassen uns inspirieren von der frischen Luft, dem Sonnenlicht sowie dem Plätschern des Wassers!

Durch das ständige Ausbalancieren wird Deine Rumpfmuskulatur, Deine Wirbelsäule und Deine Tiefenmuskulatur gestärkt sowie das Gleichgewicht gefördert!



### Erfahre das Gefühl, auf dem SUP stehend über das Wasser zu treiben!

Durch das ständige Ausbalancieren wird Deine Rumpfmuskulatur, Deine Wirbelsäule und Deine Tiefenmuskulatur gestärkt sowie das Gleichgewicht gefördert!

Weder beim Stand up Paddling (Yoga und Training) noch beim Kat-Segeln sind spezielle Vorkenntnisse erforderlich. Voraussetzung ist Offenheit für Neues und Spass am Wasser! Auf Anfrage kann auch lediglich das Yoga- oder Katamaran-Programm gebucht werden.

## Ralf Hartmann bildet Dich zum Kat-Segler aus



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

## Isabel Hartmann vermittelt Dir Ruhe beim SUP-Yoga



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!

## Ort

**Domaso**, ein kleines Fischerdorf am oberen Ende des Comersees, ist eingebettet in die idyllische Landschaft Norditaliens und präsentiert sich als kleines, authentisches Paradies! Erlebe hier Ferienfeeling und südliches Ambiente!

Besonders im Frühsommer genießt Du hier das 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. Ein Einkaufsbummel durch die bunten Märkte, eine Wanderung in die Berge oder eine Bootsfahrt nach Como bereichern zudem den Aufenthalt!

## 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.

## 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:** Sonntag, 18.00 Uhr, im Hotel Europa Domaso  
Begrüssung, Informationen, Tagesablauf etc.  
Check-In im Hotel ab 15.00 Uhr

**Ende:** Freitag, nach der Katamaran-Lektion

**Katamaran-Kurs** Montag bis und mit Freitag  
5 Lektionen, jeweils von 10.00 – 12.30 Uhr

**SUP-Yoga** Dienstag, Donnerstag und Freitag  
3 Lektionen, jeweils von 08.00 – 09.00 Uhr

**SUP-Einführung** Mittwoch  
1 Lektion, von 09.00 - 10.00 Uhr

### Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung, Badehose
- Neopren-Anzug, falls vorhanden
- Neopren-Schuhe oder alte Turnschuhe zum Segeln



## 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)
- Zürich - Gotthard-Tunnel – Lugano – Menaggio – Domaso (ca. 3 Std. ab Zürich)

## Kosten

### Die Preise beinhalten folgende Leistungen:

- Katamaran-Grundkurs (5 Lektionen à 2,5 Stunden/Tag) inkl. Ausrüstung
- SUP-Yoga (3 Lektionen à 1 Stunde) inkl. Ausrüstung
- SUP-Einführung (1 Lektion à 1 Stunde) inkl. Ausrüstung
- Unterkunft im Hotel Europa Domaso, Sonntag bis Freitag, 5 Nächte
- Frühstück (Montag – Freitag)

### Wähle selber, wie Du Dich betten möchtest:

- **Zimmer SURF** (ca. 15m<sup>2</sup>), mit Balkon oder Sitzplatz, Seeseite  
TV Satellit, Kühlschrank (Parterre oder 1. Stock)  
im Einzelzimmer CHF 805.--  
im Doppelzimmer CHF 700.--/Person
- **Zimmer STAR** (ca. 20m<sup>2</sup>), mit kleinem Balkon, Strassenseite  
Klimaanlage, TV Satellit, Kühlschrank (1. Stock)  
im Einzelzimmer CHF 835.--  
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 760.--/Person



## Buchungsbedingungen

Zahlungsfrist:	4 Wochen vor Reisebeginn
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

## Anmeldung Katamaran-Segeln & SUP-Yoga in Domaso / Comersee 23.06. – 28.06.2019

Anmeldung bis 30.04.2019 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.

Die Buchungen werden nach Buchungseingang bestätigt, Platzzahl beschränkt.  
Mindestteilnehmeranzahl 6 Personen.

### Hiermit buche ich verbindlich:

- Katamaran-Grundkurs
- SUP-Yoga & SUP-Einführung
- Unterkunft inkl. Frühstück im Hotel Europa Domaso

für  Person/-en

### Teilnehmer/In 1

Vorname, Nachname .....

geb. ....

Strasse .....

PLZ/Ort .....

E-Mail .....

Handy .....

### Zimmerkategorie

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

Ich nehme sowohl beim SUP-Yoga als auch am Katamaran-Kurs teil

Ich nehme nur beim SUP-Programm teil

Ich nehme nur am Katamaran-Kurs teil

Ort/Datum ..... Unterschrift.....

## Teilnehmer/In 2

Vorname, Nachname .....

geb. ....

Strasse .....

PLZ/Ort .....

E-Mail .....

Handy .....

### Zimmerkategorie

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

Ich nehme sowohl beim SUP-Yoga als auch am Katamaran-Kurs teil     

Ich nehme nur beim SUP-Programm teil     

Ich nehme nur am Katamaran-Kurs teil     

Ort/Datum ..... Unterschrift.....

