

präsentiert Dir:

Yoga und Katamaran-Segeln in Domaso / Comersee 11.09. – 15.09.2019

Entfliehe den herbstlichen Nebelschwaden und tauche im Süden in die Welt des Yoga und des Segelns ein. Erlebe wohltuende und erlebnisreiche Tage am Comersee.

Stärke Deinen Körper und lerne, Deine Lebensenergie zu lenken und Deinen Geist zu konzentrieren mit der Praxis des Yoga!

Gleichzeitig erlebst Du die Faszination des sportlich-aktiven 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, präsent und flexibel, passen wir uns jederzeit der aktuellen Situation an. Wir genießen das Gefühl des 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.

Ort

Das antike Fischerdorf Domaso ist eingebettet in die idyllische Landschaft Norditaliens und präsentiert sich als kleines, authentisches Paradies. Faszinierende Bergketten, ein umfassendes Kulturangebot sowie das südliche, milde Klima mit angenehmen Luft- und Wassertemperaturen umrahmen das attraktive Repertoire. Der See und die grüne Hintergrundkulisse zeichnen diese liebliche Gegend aus und ist vor allem bei Wassersportlern sehr beliebt.

Carmen Clavadetscher begleitet Dich durch die Yoga-Lektionen



Yoga Bhavani

Seit mehr als 30 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.Comersee

Als ausgebildeter und passionierter Segel-Instruktor (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 Center „Katsegeln.Comersee“ in Domaso begrüßen zu dürfen!

Isabel Hartmann ist Deine Ansprechperson vor Ort



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!

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.

Ablauf

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

Ende: Sonntag, nach der Katamaran-Lektion

Tagesablauf Donnerstag

09.00 Uhr Frühstück
10.00 – 12.30 Uhr Katamaran-Grundkurs
17.30 – 19.15 Uhr Yoga: Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemkontrolle)
Dharana (Konzentration) und Dhyana (Meditation)
ca. 20.00 Uhr individuelles oder gemeinsames Abendessen

Tagesablauf Freitag - Samstag

07.00 – 08.45 Uhr Yoga: Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemkontrolle)
Dharana (Konzentration) und Dhyana (Meditation)
09.00 Uhr Frühstück
10.00 – 12.30 Uhr Katamaran-Grundkurs
17.30 – 19.15 Uhr Yoga: Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemkontrolle)
Dharana (Konzentration) und Dhyana (Meditation)
ca. 20.00 Uhr individuelles oder gemeinsames Abendessen



Tagesablauf Sonntag

07.00 – 08.45 Uhr Yoga: Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemkontrolle)
Dharana (Konzentration) und Dhyana (Meditation)
09.00 Uhr Frühstück
10.00 – 12.30 Uhr Katamaran-Grundkurs

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- Yoga-Matte, falls vorhanden
- Meditationskissen oder Sitzkissen (falls vorhanden)
- Neoprenschuhe 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)



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, wie Du Dich betten möchtest:

- **Zimmer SURF** (ca. 15m²), mit Balkon oder Sitzplatz, Seeseite
TV Satellit, Kühlschrank (Parterre oder 1. Stock)
im Einzelzimmer CHF 885.--
im Doppelzimmer CHF 800.--/Person
- **Zimmer STAR** (ca. 20m²), mit kleinem Balkon, Strassenseite
Klimaanlage, TV Satellit, Kühlschrank (1. Stock)
im Einzelzimmer CHF 910.--
im Doppelzimmer CHF 825.--/Person
- **Zimmer BREVA** (ca. 25m²) mit Balkon, Seeseite
TV Satellit, Kühlschrank, Air Condition (2. Stock)
im Doppelzimmer CHF 850.--/Person

Kontaktperson

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

Anmeldung Yoga und Katamaran-Segeln Comersee 11.09. – 15.09.2019

Anmeldung bis spätestens 31.07.2019 per mail/PDF an Isabel Hartmann,
e-mail: 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 12 Personen.

Hiermit buche ich verbindlich wie folgt:

- **Yoga-Lektionen**
- **Katamaran-Kurs**
- **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 ☐

Ort/Datum

Unterschrift

Teilnehmer/In 2

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 ☐

Ort/Datum

Unterschrift