



Yoga Retreat auf Sizilien im Hotel Kalura

13. – 20. Oktober 2018

und mit TriYoga zur inneren Ruhe und Gelassenheit finden mit Claudia Heidmann-Peter

TriYoga Flows sind sanfte und zugleich kraftvolle Bewegungen, die Atmung, Bewegung und Mudras vereinen. Auf der Grundlage des Hatha Yogas werden die Bewegungen in einen Fluss, auch Flow genannt, gebracht.

Erschließen Sie durch TriYoga innere Kraftquellen!

Tanken Sie mit TriYoga Energie, bringen Sie Müdigkeit und Anspannung zum Verschwinden und erfahren Sie ein neues Lebensgefühl.

Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger, als auch an Fortgeschrittene (Multilevel).

Ablauf: Samstag- einschließlich Donnerstag
ein Tag der Woche bleibt frei für Aktivitäten oder größere Ausflüge
7:00 Uhr - 9:00 Uhr Pranayama / Meditation und TriYoga Flows
17:00 Uhr - 19:00 Uhr TriYoga Flows / Meditation

In der restlichen Zeit kannst du den wunderbaren Strand oder Poolbereich des Hotels genießen oder die Insel erkunden. Vom Hotel aus werden auch Aktivitäten angeboten wie Wandern oder Biken oder Ausflüge.

Privatstunden und Änderungen nach Absprache

Auskünfte zur Yoga Reise : claudia@triyoga-berlin.de

Mobil +491713603043

Preise 320,00 € Teilnahme über die ganze Woche
30,00 € Morgensession
30,00 € Abendsession

Treffpunkt: Rezeption bzw. bei schönem Wetter morgens am Beach oder auf der Terrasse mit Blick aufs Meer.
Abends: Terrasse im ersten Stock Hauptgebäude Blick auf den Rocca

