



YOGAZENTRUM BONN | GIOVANNA SCHENDER

YOGAURLAUB 2011

21.–28. Mai 2011 | 24.–31. Oktober 2011

Silves / Portugal

Sie suchen Ruhe und möchten trotzdem aktiv sein?
Sie möchten Yoga machen, entspannen und Ihren Urlaub genießen? Sie wünschen sich Austausch mit anderen Menschen und Zeit für sich? Sie suchen Anregungen und Ideen, in Ihrem Alltag mehr für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu tun?

Dann ist der Yoga-Urlaub genau das Richtige für Sie.
Einige Tage intensiv in ruhiger Atmosphäre Yoga üben.
Den Einstieg in ein kontinuierliches, lebendiges Yoga-
Training genießen und vertiefen.
Die heilsame Wirkung von Yoga erleben.

YOGAURLAUB 2011

21.–28. Mai 2011 | 24.–31. Oktober 2011

INFO

Unterrichtszeit Frühling	Sonntag, den 22. Mai 2011, um 08.00 Uhr bis Freitag, den 27. Mai 2011, um 12.00 Uhr
Unterrichtszeit Herbst	Dienstag, den 25. Oktober 2011, um 08.00 Uhr bis Sonntag, den 30. Oktober 2011, um 12.00 Uhr
Ort	Silves, Region Algarve, Portugal
Teilnehmerzahl	mindestens 6, höchstens 18 Personen
Kosten	280,- Euro/p.P. Für Anreise und Verpflegung sind die Teilnehmer selbst verantwortlich.
Unterkunft	Für sechs bis acht Personen besteht eine Unterkunftsmög- lichkeit in den Häusern von Quintal do Castelo . Der Preis liegt bei 275,- Euro pro Urlaub und Person. Nähere Infos unter www.silvesalgarve.com
Bankverbindung Quintal do Castelo	Nicolaine den Breejen Bank: Caixa Geral de Depósitos IBAN: PT500003507800001795690062 Swift/BIC: CGDIPTPL
<i>Stichwort: ,Yoga Giovanna'</i>	Eine weitere Empfehlung: Colina Hotels www.colinahotels.com
Anreise Anmeldung	Flug nach Faro unter www.tuifly.com oder www.fluege.de Transfer von Faro/Flugh. nach Silves ca. 60,- € (einfach) Bei der Anmeldung ist eine Anzahlung von 50 % des Yoga- Unterrichts und der Unterkunft in Quintal Do Castelo fällig. Der Urlaub kommt erst bei einer Mindestteilneh- merzahl von 6 Personen zustande. Mehr Infos auf www.yogabonn.de

ZUM PROGRAMM

Wir üben einige Tage lang intensiv in ruhiger Atmosphäre. Bestimmte Zeiten werden wir in Stille verbringen, um die Übungs-Erfahrung zu schützen und zu intensivieren. Die Seminare sind geeignet für alle Interessierte mit Yoga-Grundkenntnissen.

Sie erhalten detaillierte schriftliche Unterlagen mit Fotos, damit Sie jedes Tagesprogramm mühelos auch zu Hause üben können. Unsere Woche folgt dem traditionellen Yoga-Zyklus mit täglich wechselnden Yoga-Stellungen (Asana), Atemübungen (Pranayama) und yogischen Texten (Svadyaya).

Mehr Infos auf www.yogabonn.de

Yoga Zentrum Bonn | Giovanna Schender
Venusbergweg 42, 53115 Bonn
Tel.: 0228/637093, yogabonn@netcologne.de