RETREAT FÜR DICH

LEFKADA/GREECE 12. – 19.10.2019

Yoga





Seele und Körper in Einklang bringen – durch Bewegung die innere Balance finden

Eine Woche Yoga und eine Auszeit für dich – an einem traumhaften Ort in Griechenland



ZEIT FÜR DICH





YOGA & MEDITATION - FÜR DICH

2 Lektionen pro Tag
«Yoga Morning Flow»
«Yoga und Zeit der Stille - geführte
Meditation»
Auf Wunsch Einzel-Lektionen
Medical Yoga stundenweise flexibel
zusätzlich buchbar

ZEIT - FÜR DICH

Momente der Ruhe, der Besinnung auf dich selbst und deine Ziele

COACHING - FÜR DICH

Lass dich in deiner persönlichen Standortbestimmung individuell beraten und begleiten. Psychologisches Coaching auf Wunsch stundenweise flexibel zusätzlich buchbar

AKTIVITÄTEN - FÜR DICH

Die Insel entdecken, Natur erleben, sportlich aktiv sein, Land und Leute kennen lernen – wir organisieren für dich, du geniesst

VERPFLEGUNG - FÜR DICH

Du verpflegst dich selber (Kochnische im Zimmer), an der Strandbar oder frühstückst am Hotelbuffet und fährst mit uns zum Abendessen in die griechische Taverne

ORT FÜR DICH

RAUM FÜR DICH

Lefkada – die weisse Insel oder auch die Karibik Europas – ist der ideale Ort, um deine Balance zu finden

Kathisma-Beach – im Herbst hast du den traumhaften Strand fast für dich

Strandspaziergang, Kite-/Windsurfen, Reiten, Fischen, Wandern, Lesen, Radfahren, einfach Sein – mach was deine Seele wünscht

MEHR ERFAHREN

discovergreece/lefkada lonische Inseln Lefkada Youtube Lefkada





SIRIOS HOTEL**

Kathisma Beach/Lefkada Greece

Am traumhaftem Strand mit Meerblick und Pool geniesst du deine Zeit in diesem griechischen Beachhotel – das weit mehr als 2 Sterne verdient hat – im Doppelzimmer/Apartment mit Kochnische und Dusche/WC, TV/WiFi zur Einzelnutzung

Frühstücksbuffet – auf Wunsch

sirios-hotel.gr

WIR FÜR DICH



INSA ROHRMANN

dipl. Physiotherapeutin Spiraldynamik® Fachkraft Level Advanced

Mit Freude und viel Herzblut zeige ich Menschen einen Weg der achtsamen Yoga-Praxis auf der Basis der Spiraldynamik® - anatomisch richtig zu üben. Stille und Meditation runden für mich jede Lektion ab

YOGA
2 LEKTIONEN PRO TAG

EINZELCOACHING MEDICAL YOGA SEPARAT BUCHBAR



REGULA RÜTTI

dipl. Psychologin FH / Psychotherapeutin SBAP Spezialistin für Beziehung und Entwicklung

Menschen stärken und motivieren, sie dabei begleiten, ihre Ressourcen zu erkennen und ihre Ziele zu erreichen – beraten, begeistern, bewegen - das ist meine Passion

ORGANISATION
HOTEL/TRANSFER/AKTIVITÄTEN

EINZELCOACHING SEPARAT BUCHBAR

INFOS FÜR DICH

ANRFISF/FI UG

Individuelle Anreise. Wir empfehlen den Flug ab Basel mit Easy-Jet nach Athen 12.10./ab Athen mit Easy-Jet nach Basel 19.10. (detaillierte Informationen erhältst du nach deiner Anmeldung)

Transfer Athen-Lefkada (Hin- und Rückreise je ca. 4h) mit Kleinbus am 12.10./19.10 in unserem Angebot inbegriffen

HINWEISE

Du sollst in dieser Woche viel Zeit und Ruhe für dich haben. Wir führen die Woche daher bereits ab 5 Teilnehmenden durch und haben die maximale Anzahl Teilnehmende auf 14 Personen beschränkt. Es wird von dir keine Teilnahme an Gruppenaktivitäten erwartet. Selbstverständlich kannst du deine An-/Rückreise auch selber organisieren (z. B. mit Auto und Fähre ab Italien nach Igoumenitsa). Versicherung (inkl. Unfall/Krankheit-, Reise- und Annullationskostenversicherung) ist Sache der Teilnehmenden

PREIS

inkl. 2 Sessions Yoga pro Tag – vormittags & früher Abend), Doppelzimmer zur Einzelnutzung und Transfer Athen – Lefkada retour; exkl. Flug und Verpflegung

CHF 850 / EUR 710 SPEZIALPREIS PILOT-WOCHE

EARLY BIRD BOOKING (BIS 30.6.19) CHF 780 / EUR 650 PRO WOCHE

BUCHUNGSANFRAGE UND INFORMATION

rr resources•relations
Regula Rütti, Kramgasse 19, 3011 Bern
info@resourcesandrelations.ch
+41 79 644 31 68
resourcesandrelations.ch

Insa Rohrmann
Physiotherapeutin
Spiraldynamik® Level Advanced
Hubelmattstrasse 2, 4500 Solothurn
insa.rohrmann@gmx.ch
+4179 953 66 87