

# Sizilien



## Yoga-Urlaub mit Gyöngyi Hajdu

- ✓ Luna-Yoga am Meer
- ✓ Eigene Badebucht
- ✓ Regionale & saisonale Produkte
- ✓ Cefalù fußläufig erreichbar

28.10.2023  
bis  
04.11.2023



## LUNA-YOGA: LEBENSLUST AM MITTELMEER

Diese Ferienwoche inspiriert auf vielfältige Weise dazu, Lebenslust zu spüren, Luna-Yoga zu üben, die Nordküste Siziliens und das Mittelmeer mit allen Sinnen zu erfassen, die lebendige Natur und die reiche Kultur sowie die kulinarischen Köstlichkeiten des Südens zu genießen.

Profitieren Sie vom Besonderen des Luna-Yoga! Erforschen Sie sanft die Bewegungsmöglichkeiten Ihres Körpers! Indem Sie Ihren Rhythmus und Ihre Stimmung wahrnehmen, bekommen Sie Impulse für das Gestalten der jeweiligen Übungen. Sie werden mit Freude üben, denn die vielfältigen Atem- und Spürübungen, kräftigende Asanas und fließende Bewegungsfolgen werden klar angeleitet und gut vorbereitet. Entspannungsreisen regenerieren und in der Meditation wird Ihr Geist beruhigt. Tag für Tag erweitern sich Ihr Übungsrepertoire und Ihr Können. Das weckt Vertrauen in die Fähigkeiten Ihres Körpers, fördert gesunde Kräfte und verbreitet Lebenslust.

### Vier-Sterne Hotel mit eigener Badebucht

Sie sitzen auf der Panorama-Terrasse, trinken Ihren Kaffee und blicken auf das Meer. Eine sanfte Brise weht um Ihre Ohren und Sie spüren die warmen Sonnenstrahlen auf Ihrer Haut. Das Hotel Kalura liegt spektakulär auf einer Klippe mit Blick auf die Bucht Caldura und den Fels Rocca di Cefalú.

### Ihre persönliche Ansprechpartnerin bei NEUE WEGE

Anja Frigger, +49 2226 1588-104, a.frigger@neuewege.com

Ihre Kursleitung: [www.neuewege.com/gyoengjihajdu](http://www.neuewege.com/gyoengjihajdu)

### REISETERMIN

28.10.2023 - 04.11.2023

### PREIS

ab 1.190,- €

### REISELAND

Italien, Sizilien

### UNTERKUNFT

Hotel Kalura

### MEHR INFOS

[www.neuewege.com/31TH1307](http://www.neuewege.com/31TH1307)



### IHRE KURSLEITUNG

#### Gyöngyi Hajdu

Gyöngyi Hajdu gibt ihre Luna-Yoga Begeisterung weiter: Das heißt, den eigenen Körper kennenzulernen und beim Üben mit allen Sinnen wahrzunehmen. Am Herzen liegt ihr die positive Kraft der Sprache.