KURZ
MAL WEG



Yoga geniessen

© Adobe Stock, Mayutyak

Donnerstag, 16. September – Sonntag, 19. September 2027

4 Tage ab

675.–

Yoga, Sonne und Meer

Auszeit für Körper, Geist und Seele an der ligurischen Küste

Willkommen zu unserer Yogareise nach Ligurien! Ligurien – wo Berge auf das azurblaue Meer treffen und mediterrane Lebensfreude in der Luft liegt. In Loano, an der ligurischen Riviera, erwartet Sie wohltuendes Yoga, erholsame Stunden am Meer, kulinarische Genüsse und die malerische Landschaft dieser besonderen Region. Durchatmen. Geniessen. Auftanken.

4 Tage pro Person	**CHF**	**675.–**
Zuschlag Doppelzimmer zur Alleinbenutzung	CHF	105.–
Yogapaket	CHF	180.–

Im Preis inbegriffen

- Fahrt mit ****Estermann-Car
- 3 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet
- 3 Vier-Gang-Nachtessen mit 5 dl Wasser und 2,5 dl Wein
- Benutzung Poollandschaft
- Gute Reisebetreuung

Donnerstag, 16. September
Ab den diversen Einsteigeorten via Seelisberg- und Gotthardtunnel – Chiasso – Mailand – Genua – Savona nach Loano. Zimmerbezug und Nachtessen.

Freitag, 17. – Samstag, 18. September
Ob ein entspannter Tag am Pool, ein Bad im Meer oder gemütliche Stunden am Strand – gestalten Sie Ihre Zeit ganz nach Ihren Wünschen. Entdecken Sie die malerischen Küstenorte, schlendern Sie durch kleine Gassen und geniessen Sie die herrliche Landschaft zwischen Meer und Bergen. Besuchen Sie am Freitagvormittag den Markt in Loano und lassen Sie sich vom italienischen Charme verzaubern.

Sonntag, 19. September
Nach erholsamen Tagen treten wir die Heimreise an. Wir fahren via Savona – Genua – Mailand – Chiasso – Gotthard- und Seelisbergtunnel retour zu Ihrem Aussteigeort.

Yogaprogramm

Es sind keine Yogavorkenntnisse nötig, die Übungen werden individuell an die Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst.

Donnerstag: Wir treffen uns am Abend für eine lockere «Kennenlern-Yogalektion». Lockern der Gelenke, Muskeln und ein entspanntes Ankommen im Raum.

Freitag und Samstag: 1. Yogalektion vor dem Frühstück: Wir starten den Tag mit Atemübungen (Pranayama), Meditation und weckenden Yogastellungen (Asana-Praxis). So machen wir uns fit für den Tag. 2. Yogalektion vor dem Abendessen: Yin Yoga und Atemtechnik. Wir beenden den Tag mit vielen Dehnübungen (Yin Yoga) und beruhigenden Atemtechniken (Pranayama).

Sonntag: Vor dem Frühstück: Wir treffen uns ein letztes Mal im Yogaraum und starten gemeinsam in den Tag, bevor es wieder auf den Heimweg geht.

Loano 2 Village

Wir wohnen im ****Hotel Loano 2 Village. Es bietet einen Innenpool, 3 Aussenpools sowie einen Whirlpool im Freien. Die Zimmer sind mit Bad oder Dusche/WC, Klimaanlage, Fernseher, Telefon, Safe, Föhn, Minibar und WLAN ausgestattet.





Simone Weber

Simone Weber ist zert. Yogalehrerin (RYS 500 h), dipl. Komplementär-Therapeutin, Kinesiologin und med. Masseurin mit eigener Praxis in Beromünster. Sie unterrichtet wöchentlich Hatha-Yoga-Stunden in Beromünster und Reinach.