



Sabine Ottenbacher Diplom-Yogalehrerin

- Hochschulstudium der Pädagogik
- Yoga-Diplomausbildungen in Indien und in der Schweiz
- 26 Jahre Yoga- und Unterrichtspraxis
- Seit 1989 regelmäßige Yoga-Studien bei europäischen, amerikanischen und indischen Meistern
- Organisatorin von Yoga-Reisen, Workshops und Mantra Events

Mein Yoga-Stil

- Verschmelzen verschiedener Yoga-Traditionen wie Hatha, Flow und Kundalini
- Gleichklang von Atemtechnik, buddhistischer und yogischer Meditation
- Verbindung von Stressmanagement, Mentaltraining und authentischem Yoga
- Rezitation überlieferter Mantren zur Tiefenentspannung

Lass Winter und Alltag hinter dir

Komm mit nach Ischia! Auf der zauberhaften Vulkaninsel vor der Amalfiküste erlebst du mit einer kleinen Gruppe Gleichgesinnter eine Woche Yoga und Spa.

Wir wohnen im 4 Sterne-Hotel „La Providence“ inmitten eines Aromagartens. Nach der ersten Yogasequenz im Saal mit Blick über das weite Meer erwartet uns ein reichhaltiges Frühstücksbuffet.

Fühl dich frei

Die freie Zeit verbringst du nach Herzenslust mit Wandern, kleinen Inseltouren, einem Ausflug in den botanischen Garten „La Mortella“ oder in der einzigartigen Thermalanlage „Poseidon“ in der nahegelegenen Bucht von Citara: ein paradiesisch angelegter Naturpark, dessen heilsame Quellen schon bei den alten Römern bekannt waren.

An sonnigen Nachmittagen praktizieren wir im Aromagarten des Hotels. Nach einem typisch italienischen Abendessen schenkt dir Yoga Nidra eine wohltuende körperliche und geistige Tiefenentspannung. Mit der Abend-Meditation tauchst du in die heilsame Stille, die du mit in die Nachtruhe nimmst.

www.providence.it www.giardiniposeidonterme.com

Unser tägliches Yoga-Programm

7.00 – 9.00 Uhr

Meditation, Atemübungen, vitalisierende und kräftigende Yogapraxis

17.00 – 18.00 Uhr

Regenerierende und sanfte Yogapraxis

21.00 – 22.00 Uhr

Loslassen, Sammlung und Stille mit Yoga Nidra und Meditation

Alle Yogaübungen stimme ich auf dein persönliches Level ab. Egal, ob du Yoga-erfahren oder Anfänger bist. Bitte informiere mich im Vorfeld über gesundheitliche Einschränkungen.

Dinge, die du bitte mitbringst

- Yogamatte • Yogablock • Yogagurt • Tennisball
- Bequeme und wetterfeste Kleidung

Einen Bademantel kannst du im Hotel für 10 Euro ausleihen.





Dein Reisepreis ist inklusive

- Täglich 4 h Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation) mit Sabine Ottenbacher
- 7 Nächte im 4 Sterne-Hotel »La Providence«, Ischia
- Halbpension mit Frühstücksbuffett und Abendmenü zur Auswahl
- Nutzung der hoteleigenen Therme und des Spa-Bereichs

Early Bird bis 28.02.2018

950 CHF pro Person im Doppelzimmer
1.050 CHF pro Person im Einzelzimmer

Preise bei Buchung ab 01.03.2018

1.050 CHF pro Person im Doppelzimmer
1.150 CHF pro Person im Einzelzimmer

Deine Anreise-Modalitäten

Die Anreise zum Flughafen Neapel organisierst du selbst. Empfohlener und günstigster Flug ab Zürich mit Easy Jet am 14.04. 2018. (Ankunft möglichst vor 18.00 Uhr. Teilnehmer mit anderen Abflugdaten mögen bitte mit der Reiseleitung Rücksprache halten. Der Transfer vom Flughafen zum Hotel und zurück wird für dich organisiert und Vorort separat bezahlt (ca. 35 CHF).

Einfach anmelden

Melde dich per Mail für die Reise an. Ich sende dir das Anmeldeformular zu. Mit der Überweisung des Reisepreises und dem Eingang des vollständig ausgefüllten Anmeldeformulars ist deine Buchung gültig.

Konto:

Sabine Ottenbacher
Postscheckkonto 84 - 529732 - 2
IBAN CH33 0900 0000 8452 9732 2
BIC POFICHBEXXX

Kontakt

YogaSolutions Sabine Ottenbacher
Sonnenhaldenstrasse 10a 9008 St. Gallen
Mobil +41 (0)78 743 45 45
Telefon +41 (0)71 244 70 78
E-Mail sabineottenbacher@bluewin.ch
www.yogasolutions.ch

Wenn du Fragen hast, melde dich unverbindlich!

Ich freue mich auf dich.

Mit herzlichen Grüssen

Reif für die Insel?

Yoga & Spa auf Ischia
mit Sabine Ottenbacher

14. April - 21. April 2018

