

RETREAT FÜR DICH

LEFKADA / GREECE

12. – 19.10.2019

# Yoga



resources•relations

LIFE-BALANCE FÜR DICH

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. Psychologi-  
sches Coaching auf Wunsch  
stundenweise flexibel zusätzlich  
buchbar

---

## AKTIVITÄTEN – FÜR DICH

Die Insel entdecken, Natur erleben,  
sportlich aktiv sein, Land und  
Leute kennen lernen – wir organi-  
sieren für dich, du genießt

---

## VERPFLEGUNG – FÜR DICH

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

## ORT 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](#)  
[Ionische Inseln Lefkada](#)  
[Youtube Lefkada](#)



## RAUM FÜR DICH



## 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](http://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

## ANREISE/FLUG

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 Rütli, Kramgasse 19, 3011 Bern  
[info@resourcesandrelations.ch](mailto:info@resourcesandrelations.ch)  
+41 79 644 31 68  
[resourcesandrelations.ch](http://resourcesandrelations.ch)

---

Insa Rohrmann  
Physiotherapeutin  
Spiraldynamik® Level Advanced  
Hubelmattstrasse 2, 4500 Solothurn  
[insa.rohrmann@gmx.ch](mailto:insa.rohrmann@gmx.ch)  
+41 79 953 66 87