

**Kursleitung:**  
**Antonia Somm 1961\***

- Dipl. Hatha-Yoga- Lehrerin: Unterrichtspraxis seit 1996
- Dipl. Polarity- und Trauma- Therapeutin SE
- Dreimonatiger Indienaufenthalt mit Yoga 1998
- Anerkennung Komplementärmedizin durch Emr
- Tai Ji- und Qi Gong-Lehrerin
- Weiterbildungen in ayurvedischer Gesundheitslehre, Prozessbegleitung, Zen-Meditation, Lichtheilkreise
- Seit 1998 Arbeit in eigener Praxis für ganzheitliche Körperarbeit und Lebensberatung in Schaffhausen
- Dozentin und Kursleiterin für Komplementärtherapie Polarity am IHH- Luzern
- **mehr Infos unter [www.mehrenergie.ch](http://www.mehrenergie.ch)**

**Öko-Hotel Cristallina**

Durch sein gesundes Ambiente, dem geringst möglichen Energieverbrauch, den auserlesenen Materialien und den zweckdienlichen Räumlichkeiten zeichnet sich das Hotel als besonders umweltfreundlich aus. Das Öko-Hotel Cristallina verfügt über 11 Doppelzimmer, 2 Dreier- oder Familienzimmer und einen Seminarraum von 45 m<sup>2</sup>.

Auszeichnung WWF Tessin "Die Sonne auf dem Dach 2005"

Schweizer Solar Preis 2005, Kat. Bausanierungen: Auszeichnung Schweiz Tourismus 2006 "Schweiz pur" Siehe auch [www.cristallina.ch](http://www.cristallina.ch)

**Anfahrt:**

**Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:** Mit dem Zug bis Locarno, von wo ein Bus Nr. 10 fast stündlich ins Maggial fährt (die Haltestelle befindet sich beim Bahnhof); steigen Sie in Coglio aus (35 Minuten Fahrt) und folgen Sie den Wegweisern ca. 300 m.

**Mit dem Auto:** Vom Norden durch den Gotthard- oder San Bernardino-Tunnel; vom Süden über den Grenzübergang Chiasso oder am Lago Maggiore. Fahren Sie durch den Tunnel Mappo-Morettina (7 km), der Locarno umfährt, halten Sie sich beim Ausgang zuerst auf der linken Spur und folgen Sie den Hinweisen Vallemaggia: Sie kommen so automatisch auf die Strasse, die in Richtung Maggial und Centovalli führt. In Ponte Brolla, beim Bahnübergang fahren Sie gerade aus; nach etwa 15 Minuten erreichen Sie das Dorf Maggia und - einige Minuten später - Coglio. Folgen Sie dort der Beschilderung.

# YOGA – FERIEN

## im Tessin



**17. - 22. April 2011**

## YOGA - FERIEN

- Den Alltag hinter sich lassen
- Körper und Seele eine aufbauende Pause gönnen
- Wohlbefinden und Gesundheit stärken
- Vegetation und Klima im zauberhaften Maggiatal geniessen

## YOGA

### Der Körper ist der Tempel deiner Seele

- Die Bewusstheit für unseren Körper erhöhen
- Asanas aufbauen, vertiefen und achtsam üben
- Die Atmung befreien mit Pranayama
- Vollkommene Entspannung erleben
- Raum für Stille und Besinnung erleben
- Impulse zur Weisheit des Herzens und innerer Heilung aufnehmen

## FREIE ZEIT

- Spaziergänge im Maggiatal und Umgebung
- Lauschige Plätzchen am Fluss entdecken
- Begegnungen und Gespräche mit anderen Menschen
- Lesen, malen, schreiben, träumen
- Ruhen, schlafen, erholen

## UNTERKUNFT: Hotel Cristallina in Coglio:

- Im Einzel- oder Doppelzimmer mit Balkon und Sicht auf die Wiesen von Coglio und die Bergspitzen, die das Tal begrenzen einfaches, gemütliches Ambiente geniessen.
- Gesunde Ernährung ist ein wichtiger Teil im Yoga. Es wird eine liebevoll zubereitete vollwertige, vegetarische Kost angeboten. Die Küche ist bemüht möglichst biologische Produkte aus der Region zu verwenden. Auf Wunsch ist auch Vollpension möglich.

*„Wenn wir unserer Erfahrung achtsame Aufmerksamkeit entgegenbringen, wirkt dies befreiend. Achtsamkeit schenkt uns Überblick, Ausgeglichenheit und Freiheit.“*

*aus „das weise Herz“  
von Jack Kornfield*

## Kursprogramm:

### 1. Tag: 17. April 2011

Anreise und um 19.00 Uhr gemeinsames Nachtessen

### 2. - 4. Tag: Tagesablauf

07.30 Uhr – 10.15 Uhr: Meditation/ Hatha- Yoga

10.30 Uhr – 11.30 Uhr: Frühstück

11.30 Uhr -- 16.30 Uhr: Freie Zeit

16.30 Uhr – 18.15 Uhr: Hatha- Yoga

18.45 Uhr – 20.00 Uhr: Nachtessen

20.30 Uhr – 21.00 Uhr: Tagesausklang in der Gruppe (freiwillig)

11.30 Uhr – 12.30 Uhr: Studienkreis (freiwillig am 3./4. Tag)

**5. Tag:** siehe oben, Seminarschluss um ca. 13.00 Uhr

Die Kurszeiten können je nach Gruppenwünschen noch variieren.

## Informationsabend:

Auf Wunsch findet im Februar ein Infoabend im Yoga-Raum am Kleinbuchbergweg 6 in Schaffhausen statt. Alle Interessierten sind herzlich willkommen. Einladung erfolgt per Email oder Post.

**Vorkenntnisse** zu Yoga sind von Vorteil, jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme. Interessenten können auf Wunsch jederzeit eine reguläre Yoga- Schnupperlektion in Schaffhausen vereinbaren.

**Kurskosten:** Fr. 690.- (Yoga) / zusätzliche Kosten:  
Halbpension Fr. 560.- bis Fr.700.- je nach Zimmerwunsch

**Anmeldung:** Schriftlich, so früh wie möglich, da die Teilnehmerzahl auf 8-9 Personen beschränkt ist. Spätestens bis 1. März 2010

**Antonia Somm** Kleinbuchbergweg 6, CH- 8200 Schaffhausen,  
Tel. 052 640 10 01 [info@mehrenergie.ch](mailto:info@mehrenergie.ch) / [www.mehrenergie.ch](http://www.mehrenergie.ch)

Bitte die Anmeldung senden an:  
Antonia Somm Kleinbuchbergweg 6, 8200 Schaffhausen

**Anmeldung:**

**Yoga im Tessin: 17. – 22. April 2011**

**Infoabend:** Datum wird noch bekannt gegeben

**Bitte um Kenntnisnahme:**

Anmeldungen werden in Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt und schriftlich bestätigt. Die Seminarkosten sind vor Kursbeginn einzuzahlen. Bei einem schriftlich gemeldeten Rücktritt bis 21 Tage vor Kursbeginn werden Fr. 100.- Bearbeitungsgebühren verrechnet. Danach werden die gesamten Kurskosten fällig, wenn kein/e ErsatzteilnehmerIn gefunden wird (auch bei Krankheit). Bei Nichterscheinen zum gebuchten Kurs wird das gesamte Kursgeld fällig. Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen. Die Kursleitung übernimmt keine Haftung bezüglich Ihrer Gesundheit. Die TeilnehmerIn übernimmt die volle Verantwortung für ihr Tun und Handeln.

Name ..... Vorname .....

Strasse: .....

PLZ/ Wohnort: .....

Tel. priv.: .....Tel. gesch.: .....

Handy: ..... E-Mail.....

**Zimmerwunsch** (wird nach Möglichkeit berücksichtigt)

- DZ als EZ mit WC/Dusche Fr.140.-
- DZ als EZ mit WC/ Dusche auf Etage Fr.105.-
- DZ mit jem. teilen mit WC/Du Fr.115.-
- DZ mit jem. teilen WC/Du. auf Etage Fr. 90.-
- Dreier- Zimmer mit WC/ Dusche Fr.110.-

Am Infoabend kann man auch noch Zimmernachbarn kennenlernen und definitiv Zimmer auslesen.

Datum : ..... Unterschrift : .....

Bitte die Anmeldung senden an:  
Antonia Somm Kleinbuchbergweg 6, 8200 Schaffhausen

**Anmeldung:**

**Yoga im Tessin: 17. – 22. April 2011**

**Infoabend:** Datum wird noch bekannt gegeben

**Bitte um Kenntnisnahme:**

Anmeldungen werden in Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt und schriftlich bestätigt. Die Seminarkosten sind vor Kursbeginn einzuzahlen. Bei einem schriftlich gemeldeten Rücktritt bis 21 Tage vor Kursbeginn werden Fr. 100.- Bearbeitungsgebühren verrechnet. Danach werden die gesamten Kurskosten fällig, wenn kein/e ErsatzteilnehmerIn gefunden wird (auch bei Krankheit). Bei Nichterscheinen zum gebuchten Kurs wird das gesamte Kursgeld fällig. Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen. Die Kursleitung übernimmt keine Haftung bezüglich Ihrer Gesundheit. Die TeilnehmerIn übernimmt die volle Verantwortung für ihr Tun und Handeln.

Name ..... Vorname .....

Strasse: .....

PLZ/ Wohnort: .....

Tel. priv.: .....Tel. gesch.: .....

Handy: ..... E-Mail.....

**Zimmerwunsch** (wird nach Möglichkeit berücksichtigt)

- DZ als EZ mit WC/Dusche Fr.140.-
- DZ als EZ mit WC/ Dusche auf Etage fr.105.-
- DZ mit jem. teilen mit WC/Du Fr.115.-
- DZ mit jem. teilen WC/Du. auf Etage Fr. 90.-
- Dreier- Zimmer mit WC/ Dusche Fr.110.-

Am Infoabend kann man auch noch Zimmernachbarn kennenlernen und definitiv Zimmer auslesen

Datum : ..... Unterschrift : .....