

**Kursleitung:**  
**Antonia Somm**

- 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
- Ayurvedische Gesundheitslehre, Prozessbegleitung, Zen-Meditation, Lichtheilkreise
- Seit 1998 Arbeit in eigener Praxis für ganzheitliche Körper- und Energiearbeit in Schaffhausen
- Dozentin und Kursleiterin für Komplementärtherapie Polarity am Institut für integrative Heilpraxis, iih 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 fast stündlich ins Maggiatal 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 Maggiatal 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.

# Körper und Seele im Einklang

## YOGA – FERIEN im Tessin



**15. - 20. April 2012**

## 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 durch Pranayama befreien
- Vollkommene Entspannung erleben
- Raum für Stille und Besinnung öffnen
- Impulse zur Weisheit des Herzens und innerer Heilung aufnehmen
- Tanzen, innere Bilderreisen, Mantras singen

## FREIE ZEIT

- Spaziergänge, Wanderungen 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 Du Dein Herz lebendig halten und mit ihm in Fühlung bleiben möchtest, dann erlaube Dir ein kreatives Leben"*

*Safi Nidiaye*

### Kursprogramm:

#### Seminarbeginn:

Sonntag 15. April 2011 um **16.00 Uhr**  
19.00 Uhr gemeinsames Nachtessen

#### Tagesablauf:

07.30 Uhr – 10.15 Uhr: Meditation / Hatha- Yoga / Tanz  
10.30 Uhr – 11.30 Uhr: ausgiebiges Frühstück  
und freie Zeit

16.45 Uhr – 18.15 Uhr: Hatha- Yoga

18.45 Uhr – 20.00 Uhr: Nachtessen

20.30 Uhr – 21.00 Uhr: Tagesausklang in der Gruppe

11.30 Uhr – 12.30 Uhr: Auf Wunsch Themenkreis (Mo u. Mi)

#### Seminarschluss: Freitag 20. April um ca. 13.00 Uhr

Die Kurszeiten können je nach Gruppenwunsch noch variieren.

### Eigenverantwortung:

Die TeilnehmerInnen tragen die eigene Verantwortung für ihr Wohl und ihre Gesundheit.

**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 ca. Fr. 560.- bis Fr.700.- je nach Zimmerwunsch

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

**Antonia Somm** Kleinbuchberweg 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: 15. – 20. April 2012**

**Bitte um Kenntnisnahme:**

Anmeldungen werden in Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt und schriftlich bestätigt. Die Seminarkosten sind bis 30 Tage vor Kursbeginn einzuzahlen. Bei einem schriftlich vermeldeten Rücktritt bis 60 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 und Terrasse Fr.137.-
- DZ als EZ mit WC/ Dusche auf Etage Fr.97.-
- DZ mit WC/Du mit jem. teilen Fr.107.-
- DZ WC/Du. auf Etage mit jem. teilen Fr. 82.-
- DZ als EZ mit WC/Du. auf Etage Fr. 97.-
- Dreier- Zimmer mit WC/ Dusche Fr.110.-

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

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

**Anmeldung:**

**Yoga im Tessin: 15. – 20. April 2012**

**Bitte um Kenntnisnahme:**

Anmeldungen werden in Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt und schriftlich bestätigt. Die Seminarkosten sind bis 30 Tage vor Kursbeginn einzuzahlen. Bei einem schriftlich vermeldeten Rücktritt bis 60 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 und Terrasse Fr.137.-
- DZ als EZ mit WC/ Dusche auf Etage Fr.97.-
- DZ mit WC/Du mit jem. teilen Fr.107.-
- DZ mit WC/Du. auf Etage jem. teilen Fr.82
- DZ als EZ WC/Du. auf Etage Fr. 97.-
- Dreier- Zimmer mit WC/ Dusche Fr.110.-

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