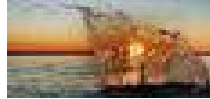




## YOGA AUF LIPARI



Mit gezielten Körperbewegungen, Atemübungen und Entspannungshaltungen hilft uns Hatha Yoga das körperliche Wohlbefinden zu optimieren und das geistige Gleichgewicht zu verbessern. Die Posen werden ohne Leistungsdruck oder Wettbewerbsdenken eingenommen und nur so lange wie angenehm gehalten.

Für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene geeignet.

### Diplomierte Schweizer Yogalehrerin und Organisation

Stephanie Gattiker - 500h+ Hatha – int. Yogaalliance

Katherine Stöcklin - 500h+ Vinyasa & Embodied flow

Monika Hanimann Iacono – eidg. dipl. Tourismusfachfrau HF

### Durchführungsdaten und zusätzliches Angebot:

Ostern:	14. - 21. April 2019	Wandern, Bike
Pfingsten:	25. Mai - 01. Juni 2019	Wandern, Bike, Beach
Sommer:	23. - 30. Juni 2019	Sommer, Strand, Meer
Herbst:	21. -28. Sept. 2019	Wandern, Bike, Beach

Entdecke und erlebe die 4 Elemente, Luft, Feuer, Wasser, Erde auf den Inseln des Windgottes Aiolos mit dem aktiven Vulkan Stromboli.



Luft



Feuer



Wasser



Erde

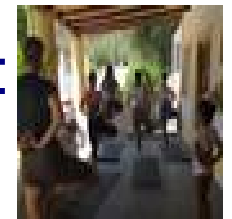
### Interessiert?

Melde Dich für Details per Mail an [info@monigio.com](mailto:info@monigio.com) oder via whatsapp auf +393331818005 jeweils mit dem Vermerk Yogaferien. (inkl. gratis Anreisetipps) Wir freuen uns auf Dich.

Stephanie Gattiker, Katherine Stöcklin, Monika Hanimann Iacono  
[www.monigio.com](http://www.monigio.com)



## YOGA AUF LIPARI



Die sieben äolischen Inseln im Norden von Sizilien sind einmalig und vermitteln mit ihren aktiven Vulkanen eine ganz eigene Stimmung. Inmitten dieser satten mediterranen Natur Yoga auszuüben, ist eine ganz wundervolle Erfahrung, inspirierend und ausgleichend. Die berühmteste dieser sieben Schwestern, wie sie liebevoll von den Einheimischen genannt werden, ist Stromboli mit dem regelmässig eruptierenden (und absolut ungefährlichen) Vulkan. Die Yogawoche findet auf der Hauptinsel Lipari statt, die mit 37,5 km<sup>2</sup> die grösste Insel ist und die besten Verbindungen bietet. Seit dem Jahr 2000 gehören die Bimssteine von Lipari zum Weltnaturerbe der UNESCO.

### Tägliches Programm:

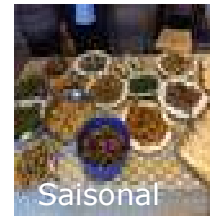
7:30-9:00 Uhr Pranayama, Meditation und Asanas

Zeit zur freien Verfügung zur Erkundung der Inseln

17:00-18:30 Uhr Pranayama, Meditation und Asanas

### Individuelle oder gemeinsame Freizeitmöglichkeiten

- Stromboli: Eruptionen nachts aus wenig Distanz erleben
- Vulcano: Fango, Schwefel, Krater und schwarzer Strand
- Lipari: Yoga & Degustation im öko-soziokompatiblen Weingut
- Salina: Velo- oder Schnorcheltour auf resp. um die grüne Insel
- Essen bei Einheimischen: saisonal vom Wasser und vom Land



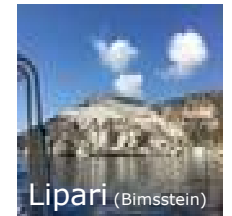
Saisonal



Vulcano



Salina (H Postino)



Lipari (Bimsstein)

### Interessiert?

Melde Dich für Details per Mail an [info@monigio.com](mailto:info@monigio.com) oder via whatsapp auf +393331818005 jeweils mit dem Vermerk Yogaferien. (inkl. gratis Anreisetipps) Wir freuen uns auf Dich.

Stephanie Gattiker, Katherine Stöcklin, Monika Hanimann Iacono  
[www.monigio.com](http://www.monigio.com)