



## Sizilien – Der Norden

# Yoga und Rad

Die geführten **Rennrad-Touren** liegen bei ca. 70 bis 120 km und 600 bis 1800 Höhenmetern.

Fernab von jeglichem Radtourismus ist Sizilien eine echte Alternative für Individualisten. Ob aussichtsreiche Genusstour auf verträumten Nebenstraßen oder einsame Bergpässe es gibt viele Möglichkeiten zwischen flachen und hügeligen oder alpinen Streckenprofilen zu wählen. Sizilien bietet optimale Bedingungen für alle die ungestört Natur pur erleben möchten mit einer Tourenvielfalt wie sonst kaum eine Insel.

Die angebotenen **Yoga-Sequenzen** beinhalten vor allem Dehnung und Kräftigung und führen in eine angenehme Balance zwischen An- und Entspannung. Angelehnt an Iyengar, YIN und Faszien-Yoga ist das primäre Ziel Verspannungen zu lösen, wie Kraft und Energie zu tanken.

**Reisetermin: 28.10. bis 04.11.2018**

**Preis: 1250,- Euro im DZ/ÜF** (EZ-Zuschlag: 180,- Euro)

- Hin- und Rückflug ab Memmingen
- 7 ÜF im Hotel im DZ
- Geführte Touren
- Radmiete
- tägliche Yoga-Praxis für alle Level

---

**Infos und Anmeldung bei:**

[schneidercarola@aol.com](mailto:schneidercarola@aol.com) Fon: +49 (0)151.53747064

---

