

# YOGA

## Am Meer – Tage für Dich und Deine Seele

Auf der Insel Elba in Procchio  
im Casa Ambron, Via del Mare 26

Anreisetag: Montag 22.9.2025

Seminarbeginn: Dienstag 23.9.2025 8.00

Seminarende: Montag 29.09.2025 18.00

Ich werde dich in diesen 7 Tagen begleiten auf deinem persönlichen  
Yogaweg. Wir tauchen ein in die vielen Möglichkeiten den Körper, den  
Atem den Geist zu bewegen und zu erfahren.

Es wird eine spannende  
Reise zu dir Selbst und ein Aufladen von neuen Energien.  
Dort an diesem Ort, an den ich jetzt schon seit 29 Jahre fahre  
und wie eine Heimat für mich geworden ist,  
geschieht sowieso Vieles wie von Alleine.

**Ich freue mich auf Dich**

# **Seminarprogramm:**

**Täglich in den 7 Tagen:**

**8.00-9.30 Yoga danach gemeinsames Frühstück**

**Gestaltung des Tages besprechen wir zusammen. Es gibt viele Möglichkeiten auf der Insel von Ausflügen, Wandern, Mineralien erkunden, oder einfach nur die Seele baumeln lassen am Strand.**

**17.00-18.30 Yoga mit anschließendem Abendessen nach eigener Wahl**

**Wir haben viele schöne Restaurants in Procchio, oder auch in den Nachbarorten die schnell zu erreichen sind.**

## **Seminarkosten:**

**560,-- Euro inclusive Frühstück und den ganzen Tag Wasser und frisches Obst.**

## **Übernachtung:**

**Es gibt die Übernachtungs-Möglichkeit im Casa Ambron von zwei Zimmern mit Doppelbett und gemeinsamen Bad von je 60,-- Euro pro Nacht, pro Zimmer und einem Zimmer mit Doppelbett eigenes Bad und Terrasse von je 80,--Euro pro Nacht, pro Zimmer. Bettwäsche und Handtücher sind vorhanden.**

**Die Casa Ambron befindet sich drei Gehminuten entfernt zum Strand von Procchio. Die Via del Mare ist nur für Fußgänger zulässig und es dürfen keine Autos fahren. (ausgenommen Anwohner oder Hotelgäste)**

**In Procchio gibt es weitere Übernachtungsmöglichkeiten die ich im persönlichen Gespräch weiter gebe oder auch selbständig gebucht werden kann.**

**Auch gibt es natürlich die Option den Aufenthalt zu verlängern.**

**Für die Anmeldung und weitere Informationen, bezgl. Anreise, der Insel, Übernachtung, usw. bitte setze dich mit mir in Kontakt. Ich unterstütze dich und gebe dir für Alles Auskunft.**

**Susanne Fraling von Münster**

**Dipl. Yogalehrerin BDY/EYG      [www.yoga-susanne.ch](http://www.yoga-susanne.ch)**

**0041-79-2825994 (whatsapp)**

**[susanne.fraling@gmail.com](mailto:susanne.fraling@gmail.com)**

