



## Yoga & Meer 26.9.-4.10.2026

FLEXIBLE AN- UND ABREISE!

# Grado

### Yoga am Meer mit Flair

Abschied vom Sommer im historischen Zentrum mit Blick aufs Meer

Klassischer Komfort erwartet uns im Grandhotel Astoria im historischen Zentrum von Grado mit Meerblick.

Für alle, die den Sand lieber meiden, gibt es einen Meerwasser-Pool am Dach mit Blick auf die Weite des Meeres und den endlosen Sandstrand. Haltenbad und Sauna stehen zur Verfügung, falls die Sonne pausiert.

Eine große Auswahl an Fahrrädern lädt zum Erkunden ein. In der romantischen Altstadt warten Boutiquen, Cafés, Restaurants und Bars. Am Samstagvormittag radelst du zum traditionellen Wochenmarkt nach Grado Gardino und tauchst noch tiefer ins italienische Lebensgefühl ein.

Der Strand liegt direkt vor der Tür – perfekt für alle, die Sonne und Meer zum Auftanken lieben.

TriYoga® verbindet Körper und Geist durch wellenförmige Bewegungen der Wirbelsäule. Sie lösen Verspannungen, fördern Flexibilität und vertiefen das Atembewusstsein.

Die Verbindung mit deinem Atem bringt körperliches Wohlbefinden und geistige Entspannung. Eine Einladung, die nährenden Yin-Kräfte des Meeres in deine Praxis zu integrieren und dein persönliches Flowgefühl entstehen zu lassen.

#### KURSGEHALT

An- und Abreisetag: jeweils 1,5 Stunden  
Ganztage: 1,5 Stunden am Morgen und 1,5 Stunden am Abend

Anreise und Abreise sind jeden Tag möglich.  
Beginn mit der Yogaeinheit von 16.30–18.00 Uhr am Samstag, 26.9. und Ende mit der Morgenyogaeinheit 8.00–9.30 am Sonntag, 4.10. 2026.

#### KOSTEN

Seminarbeitrag-Baukasten:

- € 113,- Anreise- & Abreisetage (3h Yoga)
- € 113,- je Ganztage (3h Yoga)
- € 15,- Rabatt für „Grado-Wiederholer“

#### Unterkunft

- € 99,- pro Nacht im DZ inkl. Frühstück, 2 pax
- € 89,- pro Nacht im DZ, Einzelnutzung inkl. Frühstück
- € 126,- pro Nacht im Dreibettzimmer inkl. Frühstück, 3 pax
- € 20,- Garage pro Tag
- € 1,50 Kurtaxe pro Tag



#### UNTERKUNFT

Grand Hotel Astoria  
im Zentrum von Grado  
[www.hotelastoria.it/de](http://www.hotelastoria.it/de)

DU ENTSCHEIDEST, WIE VIELE TAGE DU DABEI BIST  
Anmeldung bis Ende August