



Yoga & Wanderweekend, Schweiz

30. August – 1. September 2019

Geniesse eine kurze Auszeit in der fantastischen, schweizer Bergwelt mit Yoga und Wandern. Lass dich kulinarisch verwöhnen und entspanne in der ruhigen Umgebung.

Angebot

Einige Tage in wunderschöner Umgebung zum Auftanken und die Batterien laden, weit weg vom Alltag und stressigen Ablenkungen. Das Hotel Ucliva, ist ein harmonischer Zufluchtsort in Waltensburg, der richtige Platz für eine Pause zum Durchatmen.

Programm

Den Tag starten wir mit einer Morgenmeditation und Asana-Praxis. Anschliessend geniessen wir ein gemeinsames Frühstück. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung, an zwei Tagen werden geführte Wanderungen angeboten. Vor dem Nachessen widmen wir uns noch einmal der Yogapraxis und runden den Tag mit sanften Körperübungen und einer Meditation ab. Anschliessend lassen wir uns kulinarisch verwöhnen.



Kosten

Doppelzimmer HP, CHF 220.- p. Pers. / Einzelzimmer HP, CHF 290.- p. Pers.
Seminargebühren inkl. 2 geführte Wanderungen, CHF 300.-
exkl. An- und Heimreise.

Leitung

Christine Helbling, Yogalehrerin YS/EYU mit Yogastudio in Baden

Anmeldung

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Anmeldeschluss ist 30. Juni 2019.
Details und Allg. Bedingungen erhalten Sie bei Interesse mit dem Anmeldeformular.