



YOGA RETREAT

18. - 21. Oktober 2018

Val Müstair, GR

Yoga - Wald - Berge

Verbringe 4 Tage im wunderschönen Val Müstair. Finde Ruhe und Entspannung in den Bergen, im Wald und auf der Yogamatte.

Unterkunft: Hotel Central La Fainera, Valchava

Kursleitung: Gabriela Leuenberg, Yogalehrerin
Reto Weishaupt, Meditationslehrer und Kursleiter Waldbaden

Programm: Belebende, energetisierende Yogapraxis am Morgen
Alpiner Schlemmerbrunch
Geführtes Waldbaden
Freie Zeit für Wanderungen und Wellness
Harmonisierendes, sanftes Yoga am Abend
3 Gang Abendessen (nach Wahl Vegi oder traditionell)
Pranayama & Meditation als entspannter Tagesabschluss
(Für die Yogastunden sind keine Vorkenntnisse nötig)

Kosten: CHF 740.00 im DZ / 815.00 im EZ
inkl.: 3 Übernachtungen, Brunch & Dinner, Yoga, Waldbaden,
Benutzung der hoteleigenen Sauna

Weitere Infos: www.yogagarden.ch

Anmeldung: gabriela@yogagarden.ch

