

Yogaweekend Mountainflow 27.-29. Oktober 2023 in den Bündner Alpen

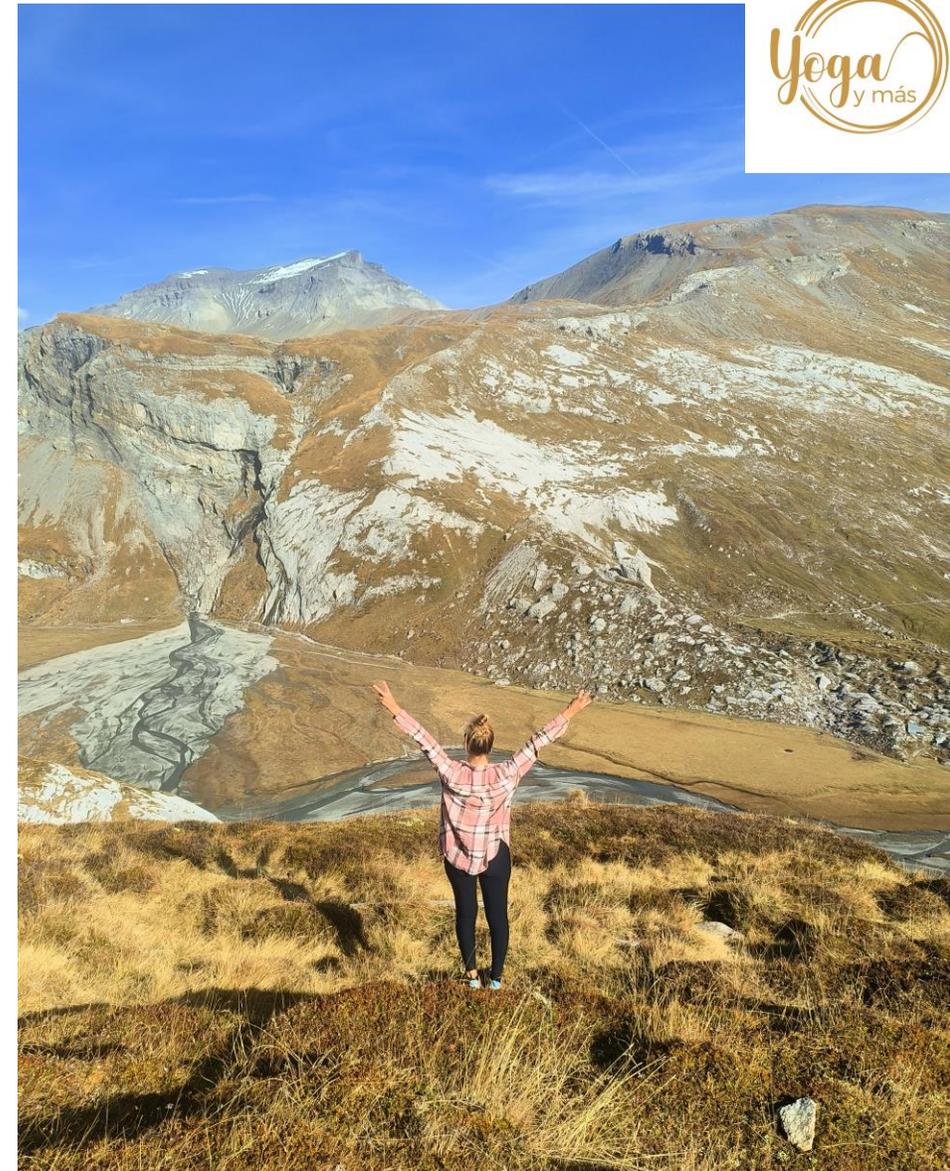
Zeit für dich selbst. Roll deine Yogamatte aus, lass den Alltag hinter dir und tauche ein in YogafloWS, Mediation und Yin Yoga. Neben Yoga erwarten dich die fantastischen Bündner Bergen, der tiefblaue Caumasee, feines Essen und Zeit für dich.

Entspanne ein wohltuendes Yogawochenende in den Bergen in Flims. Wir übernachten im trendigen The Hide Hotel.

Zusammen praktizieren wir morgens Meditation und Pranayama sowie einen dynamische Yogaflow. Am Abend entspannen wir mit Yin Yoga und Yoga Nidra. Neben der Yoga Praxis hast du viel Zeit für dich selber. Mach eine Wanderung, relaxe im grossen Rooftop Wellness, genieße die Ruhe und lass deine Seele baumeln baumeln.

Der Yogaunterricht findet auf Schweizerdeutsch statt und ist für Yogaeinstiger sowie Fortgeschrittene geeignet.

Hotel Info: www.thehidehotelflims.com





Programm

Freitag

Check In	ab 15:00 Uhr
Treffen an der Reception	17:00 Uhr
Sanfter Flow & Yin Yoga	17:30-19:00 Uhr
Nachtessen	19:30 Uhr
After Dinner Yoga Nidra optional	21:30-22:00 Uhr

Samstag

Meditation & Pranayama	08:00-08:30 Uhr
Morning Flow	08:45-10:00 Uhr
Frühstück	10:00 Uhr
Sanfter Flow & Yin Yoga	17:30-19:00 Uhr
Nachtessen	19:30 Uhr
After Dinner Yoga Nidra optional	21:30-22:00 Uhr

Sonntag

Meditation & Pranayama	08:00-08:30 Uhr
Morning Flow	08:45-10:00 Uhr
Frühstück	10:00 Uhr
Individuelle Abreise	nach dem Frühstück

Zeiten/Programm können leicht variieren

Anmeldung und Kosten

Einzelzimmer CHF 795.00 / Doppelzimmer CHF 740.00 (pro Person)

Im Preis enthalten sind zwei Übernachtungen mit Halbpension (exkl. Getränke beim Abendessen), durchgehen Früchte, Tee, Cafi und Wasser, SPA Eintritt und alle Yogaeinheiten.

Annullierungen der schriftlichen Reservation bis zum 29. August 2023 werden mit 50 % Stornogebühren berechnet. Stornierungen ab dem 30. August 2023 werden vollumfänglich geschuldet. Yoga y más lehnt jede Haftung ab. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Freue mich, mit dir zusammen in den Bündner Alpen zu flowen, entspannen und zu lachen. Anmeldungen bitte via bliggi@mails.ch  Sandra 076 204 30 40

