



Yogaweekend

23.-25. Oktober
Me and All Hotel
Flims



Yoga y más
Sandra Bligg-Benstorfer



Yoga, Meditation, Pranyama und Soundhealing



Frühstücksbuffet, 3 Gang Dinner (exkl. Getränke), Cafè, Wasser, Früchte im Yogaraum



1000m² SPA Bereich



Für Yogaeinsteiger und Fortgeschrittene geeignet



Schweizerdeutsch



Einzelzimmer CHF 795.00



Doppelzimmer CHF 740.00



Zeit für dich selbst

An diesem Weekend empfängt uns das trendige Me and All Hotel Flims. Neben Yoga erwartet dich viel Me-time, eine wunderschöne Bergwelt, der tiefblaue Caumasee und gemeinsames Lachen. Lass den Alltag hinter dir und flow mit.

Morgens beginnen wir mit einer Meditation und Pranayama gefolgt von einem dynamischen Flow. Den Abend schliessen wir mit sanften Yin Yoga und einer

Guten Nacht Meditation ab.

Ich freue mich auf dich

Sandra

www.yogaymas.ch

076 204 30 40



Yogaweekend

23.-25. Oktober
Me and All Hotel
Flims



Yoga y más
Sandra Bligg-Benstorfer



Anmeldung via
Sandra@yogaymas.ch



Weitere Infos
www.yogaymas.ch
Tel. 076 204 30 40



Yoga y más lehnt jede Haftung ab. Versicherung ist Sache der Teilnehmer



Freitag

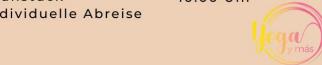
Check In ab	16:00 Uhr
Infos & Yin Yoga	17:00-19:00 Uhr
Nachtessen	19:30 Uhr
Nachtmeditation	ca. 21:30-22:00 Uhr

Samstag

Meditation&Pranayama	08:00-08:30 Uhr
Yogaflow	08:45-10:00 Uhr
Frühstück	10:00 Uhr
Softflow to Yin	17:30-19:00 Uhr
Nachtessen	19:30 Uhr
Nachtmeditation	ca. 21:30-22:00 Uhr

Sonntag

Meditation&Pranayama	08:00-08:30 Uhr
Yogaflow	08:45-10:00 Uhr
Frühstück	10:00 Uhr
Individuelle Abreise	



Yogaprogramm

