

# Yogaweekend

23.-25. Oktober

## Me and All Hotel Flims

Yoga y más  
Sandra Bligginstorfer



Yoga, Meditation, Pranyama und Soundhealing



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



1000m2 SPA Bereich



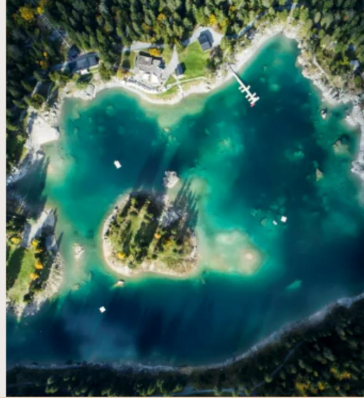
Für Yogaeinsteiger und Fortgeschrittene geeignet



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 Bligginstorfer



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

## Yogaprogramm

### Sonntag

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

