

# Yogaweekend in Flims (GR) 28. - 30. Oktober 2022



Gönne dir eine Auszeit und flowe mit uns über die Yogamatten in Flims. Wir bieten im The Hide Hotel, welches im wunderschönen Flims liegt, ein Yogaweekend vom **28.-30. Oktober 2022** an.

Weg vom Alltagsstress und der Hektik tauchen wir tiefer in die Yoga Praxis ein. Vitalisierende und fließende Yogaeinheiten, entspannende Meditation, zentrierende Atemübungen, beruhigendes Yin yoga, Natur und gemeinsames Lachen helfen dir, dich zu entspannen und deinen Geist zu erfrischen. Das Retreat ist für jedes Alter und Level geeignet. Es findet auf Schweizerdeutsch statt.

Zwischen den Yoga Sessions bleibt Zeit für individuelle Bedürfnisse, wie Spaziergänge, Wanderungen, Lesen, Seele baumeln lassen und geniessen.

## Programm

Freitag 28. Okt.	15:00 Uhr	individuelle Anreise und Check-in
	17:00 Uhr	Treffen an der Reception
	17:30 - 19:30 Uhr	sanfter Flow mit Yin und YogaNidra
	20:00 Uhr	Nachessen, 3-Gang Dinner
Samstag, 29. Okt.	08:00 - 08:30 Uhr	Meditation und Pranayama
	08:45 - 10:15 Uhr	Morning Flow
	10:30 Uhr	Brunch
	17:30 - 19:30 Uhr	sanfter Flow mit Yin und Meditation
	20:00 Uhr	Nachessen, 3-Gang Dinner
Sonntag, 30. Okt.	08:30 - 09:00 Uhr	Meditation und Pranayama
	09:15 - 10:45 Uhr	Morning Flow
	10:45 Uhr	Brunch, anschliessend individuelle Heimfahrt

## Kosten

Doppelzimmer	pro Person CHF 740.00
Einzelzimmer	pro Person CHF 795.00

Der Preis beinhaltet 2 Übernachtungen mit Halbpension (exkl. Getränke beim Abendessen), durchgehend Früchte & Wasser, Tourismusbühren, SPA Eintritt und 4 Yogaeinheiten.

## Weitere Infos zum Hotel

<https://www.thehidehotelflims.com/>

Maximal 16 Teilnehmende

## Offene Fragen

Sandra Bliggenstorfer

[bliggi@mails.ch](mailto:bliggi@mails.ch)

+41 76 204 30 40

Carmen Calabrese

[info@caflow.com](mailto:info@caflow.com)

+41 78 738 82 69

## Anmeldung

Per Mail an, [bliggi@mails.ch](mailto:bliggi@mails.ch) mit folgenden Angaben:

Name, Vorname, Adresse, Wohnort, Mobile und E-Mail.

Der volle Betrag ist nach der verbindlichen Anmeldung innerhalb von 30 Tage zu leisten.

Annullierungen der Reservationen bis zum 29. August 2022 werden mit 50 % Stornogebühr berechnet. Stornierungen ab 30. August 2022 werden vollumfänglich geschuldet. CAFLOW und YOGA Y MAS lehnen jede Haftung ab.

Zum Zeitpunkt der Durchführung gelten die aktuellen BAG Bestimmungen. Sollte das Retreat Corona bedingt nicht durchgeführt werden, wird der Betrag vollumfänglich rückerstattet.

Wir freuen uns auf DICH und dass wir mit diesem Retreat einen unserer Träume verwirklichen können und mit dir teilen dürfen.

Namasté,

Sandra und Carmen

