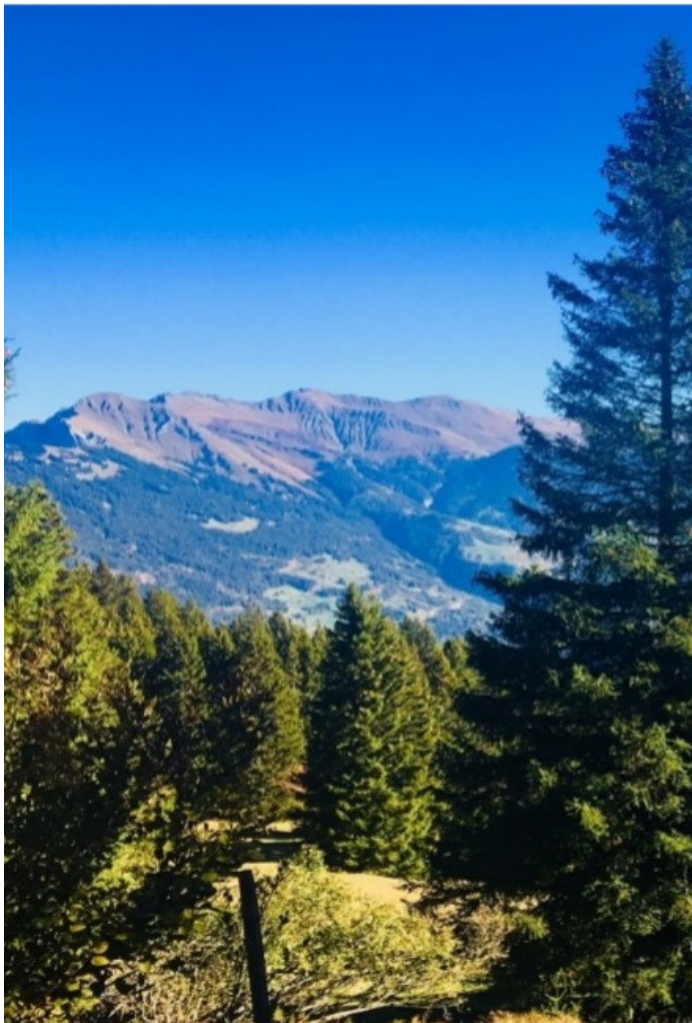


**YOGASOMMERWOCHE AUF DER ALP:
07. BIS 12. AUGUST 2022**



*Stille -
Achtsamkeit -
Erholung -
Brambrüesch*



Allgemeine Bestimmungen und Annullation: Mit deiner schriftlichen Anmeldung ist die Teilnahme definitiv. Bis 30 Tage vor der Anreise ist eine kostenlose Annullation möglich (Bearbeitungsgebühr von CHF 50 nicht rückerstattbar). Danach ist der ganze Seminarbetrag fällig, es sei denn, dein Platz kann weitervergeben werden. Der Abschluss einer Annullationskostenversicherung wird empfohlen.

YOGAZEITEN

Vor dem Frühstück gibt es die erste Yogapraxis (75 Minuten), eine weitere Sequenz vor dem Nachessen (75-90 Minuten) und als Abschluss des Abends eine meditative Praxis. Wir üben einen achtsamen, sanften Yoga. Die hauptsächlich fließenden Bewegungen verbinden wir mit unserem Atem. Die Praxen sind für Yogaeinsteiger sowie Fortgeschrittene geeignet. Das Thema «sanftes Stressmanagement» begleitet uns durch die Woche.

EINZELSTUNDEN

Es gibt die Möglichkeit, während deines Aufenthaltes Einzelstunden für deine individuelle Yogapraxis sowie Einzelbehandlung/Massage bei Daniel Gutzler, unserem Gastgeber von der Edelweisshütte, zu buchen..

UNTERKUNFT UND KOSTEN

5 Übernachtungen im EZ/DZ, inkl. vegetarische Vollpension, Tee, Wasser

Kosten: CHF 500 - 550 (je nach Zimmer); Buchung direkt bei www.edelweisshuette.ch

Kosten für das Yogaseminar: CHF 550; CHF 500 bei Anmeldungen bis 30.06.2022

Einzelstunden (optional): CHF 130 pro Stunde - Teilnehmer: min. 6 / max. 10

MAIL@DEIN-YOGA.CH
079 372 14 14
WWW.DEIN-YOGA.CH