



Yoga and BEYOND – eine Entdeckungsreise Freitag, 9.8.2024 bis Sonntag, 11.8.2024 im Engadin (Samedan/Pontresina)

Tauche ein in verschiedene Yogaformen, Meditation, Mindfulness, Atemtechniken und Gyrotonic®.
Option für Shiatsu und Akupunkturbehandlungen.

Zielgruppe: Alle Menschen mit Freude und Interesse an vertrauter und neuer Körperarbeit.
Plätze: 8 Personen

Programm

Freitag:

16:00 - 17:15 Willkommen & Yogaflow mit Yasmin (www.sayayoga.ch)
17:30 - 18:30 Einführung Gyrotonic® mit Karin und Hideto
Ab 18.45 Möglichkeit für Shiatsu/Akupunktur mit Niki (Buchung im Voraus empfohlen)
Nachessen individuell oder in der Gruppe

Samstag:

09:00 - 10:00 Mindfulness/Meditation mit Claudia
10:30 - 11:30 Gyrotonic® mit Karin und Hideto
11:30 - 13:30 Individuelles Mittagessen und Anreise zum Camping Morteratsch
13:30 - 14:45 SUP Yoga mit Yasmin
15.00 - 16:00 Kleiner Stärkungsapéro
18.30 - 19.45 Ausgleichendes Yin Yoga mit Yasmin
20:00 - 22.00 Nachessen individuell oder in der Gruppe

Sonntag:

09:00 - 10:00 Awakening/Breathing mit Hideto
10.15 - 11:30 Power Yogaflow mit Yasmin
11:45 - 12:15 Gemeinsame Reflexion des Erlebten
Ab 12.30 Möglichkeit für Shiatsu/Akupunktur mit Niki (Buchung im Voraus empfohlen)

Heimreise: Individuell

Anmeldung bis zum 26.7.2024 sowie weitere Informationen bei Yasmin (078 707 21 70) oder Karin (078 717 85 56)

Kurskosten pro Person:

CHF 350.- (exkl. Unterkunft, Verpflegung und Shiatsu/Akupunktur). Die Unterkunftswahl ist den Teilnehmenden freigestellt.

Early-Bird-Rabatt bis 9.7.2024: CHF 320.-

Nach dem 9.7.2024 und bis zum 26.7.2024: CHF 350.-

Zahlung an: Graubündner Kantonalbank, Chur, Karin Talbot, IBAN CH360077432741301

Bei Annullierungen bis zum 1.8.2024 werden 50% der Kurskosten rückerstattet. Spätere Absagen werden nicht entschädigt.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.