



Yoga and BEYOND – eine Entdeckungsreise Freitag, 27.9.2024 bis Sonntag, 29.9.2024 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
Ab 18.45 Möglichkeit für Shiatsu/Akupunktur mit Niki (Buchung im Voraus empfohlen)
Nachtessen individuell oder in der Gruppe

Samstag:

09:00 - 10:00 Pilates mit Niki
10:15 - 11:45 Mindfulness/Meditation mit Claudia
12:00 - 13:30 Individuelles Mittagessen
13:30 - 15:30 SUP Yoga (wetterabhängig) oder Workshop mit Fokus auf Umkehrhaltungen
15.45 - 16:45 Kleiner Stärkungsapéro
18.00 - 19.15 Ausgleichendes Yin Yoga mit Yasmin
19:30 - 21.30 Nachtessen individuell oder in der Gruppe
Option für Yoga Nidra nach dem Nachtessen

Sonntag:

09:00 - 10:00 Gyrotonic® mit Karin
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)

Anmeldung bis zum 13.9.2024 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 30.8.2024: CHF 320.-

Nach dem 30.8.2024 und bis zum 13.9.2024: CHF 350.-

Zahlung an: Graubündner Kantonalbank, Chur, Karin Talbot, IBAN CH3600774010432741301

Bei Annullierungen bis zum 21.9.2024 werden 50% der Kurskosten rückerstattet. Spätere Absagen werden nicht entschädigt. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.