

MALAYOGA

4-tägiges Yoga Retreat im Naturparadies Feldis

Donnerstag 12. November – Sonntag 15. November 2020

Berghotel Sternahaus, 7404 Feldis (GR), www.berghotelsterna.ch
Mit Chiara Castellan & Dina De Paola

Diese Auszeit bietet dir eine kraftvolle und regenerierende Kombination von Yoga, Wandern und Entspannung mitten im Naturparadies und lässt dich neue Inspirationen für dein Leben finden. Die fließenden vitalisierenden (Vinyasa Yoga) und heilenden entspannenden (Yin Yoga) Yogastunden, helfen aktiv zu entschleunigen und mit Freude Yoga zu erleben. Daneben gibt es genügend freie Zeit für dich: zum Wandern, für eine Massage in der Jurte oder einem Alpenbad unter freiem Himmel, Sauna mit Abkühlung im Bergbach

oder einfach nur Nix-Tun. Hier kannst du auf-tanken, innere Ruhe und Ausgeglichenheit finden.

Inhalt:

Vinyasa Yoga, Yin Yoga, Meditation, Pranayama und Tiefenentspannung (Yoga Nidra und Klangschalenbad)

Kosten:

Übernachtung Vollpension im DZ ab CHF 435.–
Kurskosten CHF 350.–

Infos und
Anmeldung auf
www.malayoga.ch

