

Yoga und Wandern im Naturparadies Viamala mit Chiara Castellan und Dina De Paola

4-tägiges Yoga Retreat im Berghotel Sternhaus in Feldis
Donnerstag, 1. November – Sonntag, 4. November 2018
Natur. Erholung. Tiefe. Rückzug.

MALAYOGA



Yoga und Wandern im Naturparadies Viamala

Donnerstag, 1. November 17.00 Uhr – Sonntag, 4. November 2018 12.00 Uhr

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. Meditation, Pranayama und Yoga Nidra ergänzen die Yogapraxis. 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 auftanken, innere Ruhe und Ausgeglichenheit finden.

Die Vinyasa Yoga Praxis wird von Chiara und die Yin Yoga Einheit von Dina geleitet. Während allen Yogastunden wirst du von zwei Lehrern betreut, was deine Praxis weiter unterstützt und vertieft.

SEMINARHAUS UND UMGEBUNG

Feldis ist ein kleines Sonnendorf auf 1'500 m.M. und bietet einzigartige Lebensräume für die Natur. Hier findest du Moorlandschaften und eine selten gewordene Flora. Zu Fuss oder mit der Sesselbahn erschliesst sich ein zauberhaftes Hochland mit vielfältigen Wandermöglichkeiten. Das Ambiente des Berghoteles bietet genussvolles Entspannen und konzentriertes Praktizieren. Das Haus wird mit viel Herz geführt, damit jeder in Erholung und Natur eintauchen kann. Alle Zimmer haben eine einmalige Panoramasicht und sind gemütlich, individuell und stilvoll eingerichtet. Der Koch verdichtet seine weltweiten Erfahrungen zu einer authentischen saisonalen und biologischen Sterna-Küche. Alle Gerichte, Desserts und Brote werden selber hergestellt.

ORT

Berghotel Sternahaus, Sterna 12, 7404 Feldis/Veulden (GR)
www.berghotelsterna.ch

KOSTEN ÜBERNACHTUNG

DZ mit Etagensuche	CHF 390.– pro Person
EZ mit Etagensuche	CHF 510.– pro Person
EZ klein mit Etagensuche	CHF 390.– pro Person
DZ mit WC/Dusche	CHF 510.– pro Person
EZ mit WC/Dusche	CHF 675.– pro Person

Verteilung der Zimmer erfolgt nach Anmeldedatum.

Die Pauschale umfasst die Unterkunft in der entsprechenden Zimmerkategorie, alle vegetarische Mahlzeiten (Brunch, Abendmenü, Zwischenverpflegung und Warmgetränk, Quellwasser zu den Mahlzeiten sowie Taxen).

KOSTEN YOGASEMINAR

ca. 14 Stunden CHF 350.–

Meditation, Pranayama, morgens ausgedehnte Vinyasa Yoga Praxis, nachmittags tiefgehende Yin Yoga Praxis sowie abwechslungsreiches Abendprogramm.

ANMELDUNG

Bitte sende deine Anmeldung an Dina De Paola (dina@malayoga.ch). Die Anmeldung ist gültig mit der Anzahlung von CHF 350.–. Du erhältst von uns ca. Ende April eine Rechnung für die Anzahlung. Die Pauschale für die Unterkunft wird direkt im Hotel abgerechnet.

Das Kleingedruckte: An- und Rückreise sowie Versicherung sind Sache der Teilnehmer. Bis 6 Wochen vor Beginn ist ein Rücktritt möglich, danach werden bei Rücktritt oder Abbruch die ganzen Kosten fällig.