YOGA RETREAT MIT CLAUDIA

28. Juli –03. August 2024

Yoga und Meditation – Auszeit im Tessin! Gönne dir eine Woche Yoga-Auszeit um wieder Verbindung mit dem Körper aufzunehmen, den eigenen Atemrhythmus bewusst wahrzunehmen, den Geist zu fokussieren und entspannt und gestärkt zurückzukehren.
Die Yoga-Einheiten werden sowohl dynamisch als auch sanft geübt um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und mit lebendiger Energie zu versorgen. Elemente aus dem Faszientraining verhelfen zu noch mehr Beweglichkeit und Entspannung und fördern das körperliche Wohlbefinden. Meditationseinheiten am Abend schenken Dir innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Das Retreat ist für Einsteiger als auch für Geübte geeignet!

KURSPROGRAMM

07:30-08:00h	Tee, Kaffee, Wasser, Früchte
08:00-10:00h	Yoga, Pranayama
10:00-11:00h	Brunch
11:00-17:00h	Freizeit (wandern, erholen)
17:00-18:30h	Yoga, Mediation
18:30-20:15h	Abendessen
20:15-	Abendprogramm

HINWEISE ZUM PROGRAMM

- Ankunftszeit ab 14:00h möglich, 16:30h Begrüssung
- Yoga am Anreisetag um 17:00-18:30h
- 1 sonniger Nachmittag ist Yoga-Frei, Yoga 08:00-09:30h (nach Wetter)
- an 3 Tagen kein Abendprogramm (auswärts Essen, freier Nachmittag)
- Yoga am Abreisetag um 07:30-09:00h (Auschecken: 09:00-09:30h)

CLAUDIA BAUER

Dipl. Yogalehrerin, Sport- & Gymnastiklehrerin und Ausbildnerin,
www.ymotion.de
Claudia besitzt umfangreiche Erfahrungen in den Bereichen Erwachsenen- und Bewegungs-Pädagogik. Sie praktiziert (Vinyasa) Yoga seit vielen Jahren und unterrichtet Yoga Kurse. Sie leitet Weiterbildungen, Yoga für den Rücken und Faszien Yoga. Ihr besonderer Schwerpunkt ist die Vermittlung einer lebendigen Anatomie, sowie die Integration von modernen Ansätzen aus dem Faszientraining und Functional Training.

KOSTEN/ MITBRINGEN

- Preis Yogakurs CHF 590.00 (inkl. MWST, exkl. Unterkunft/Verpflegung)
- Preise Unterkunft Casa Santo Stefano (inkl. Brunch, 4 Abendessen/ Person):
  3er-Zimmer CHF 588.00/ 2er-Zimmer CHF 678.00/ 1er-Zimmer CHF 738.00 (limitiert!)
- bequeme Kleidung - Yogamatten und Hilfsmittel stehen zur Verfügung!

INFOS/ WICHTIGER HINWEIS

Carmen Costa, 3047 Bremgarten/ Tel. +41 (0) 31 371 14 81
www.yoga-carmen.ch, info@yoga-carmen.ch
Bitte buche zuerst die Unterkunft im Seminarhaus, anschliessend den Yoga-Kurs bei Yoga Carmen. Wir empfehlen Ihnen den ABSCHLUSS einer REISERÜCKTRITTSVERSICHERUNG (Reiseschutzpaket), welche die geschuldeten Rücktrittskosten bei Krankheit, Unfall etc. gegebenenfalls übernimmt,
Allianz Travel