YOGA & ACHTSAMKEIT

im Yin & Yang

11. bis 15. August 2024, Casa Santo Stefano / Tessin

PROGRAMM

Von der Asana-Praxis, über Atemübungen hin zu Meditation und Körperübungen aus dem Shiatsu gestalten wir die 5 Tage im Zeichen von Yin und Yang. Am Morgen jeweils eine kräftigende Yang Klasse und vor dem Abendessen eine ruhigere Yin Klasse. Tagsüber kannst du eine Massage buchen, wandern, schwimmen und die Seele baumeln lassen.

KURSZEITEN

Sonntag *16:30 - 18:15 inkl. Begrüssung*
Montag bis Mittwoch *8:00 - 9:30, 17:00 - 18:15*
Donnerstag *7:30 - 9:00*

LEISTUNGEN

8 Lektionen Yoga & Shiatsu CHF 485
Einzelzimmer ab CHF 482.60
Doppelzimmer ab CHF 442.60
inkl. Bio-Frühstück, Tee & Früchte, Snacks tagsüber und 2 x Abendessen und Kurtaxe von CHF 4.65/Nacht

ANMELDUNG VIA WWW.CORINAWIDMER.CH/YOGA-RETREATS

Zimmerbuchung direkt bei: Casa Santo Stefano, info@casa-santo-stefano.ch, www.casa-santo-stefano.ch , T 091 609 19 35

CORINAWIDMER
SHIATSU | YOGA | KOMPLEMENTÄRTHERAPIE
FÜR DEINE INNERE STÄRKE
www.corinawidmer.ch // info@corinawidmer.ch

YOGA & SHIATSU

11. bis 15. August 2024, Casa Santo Stefano / Tessin

Corina Widmer, RYT500, RYT Yin Yoga, Komplementärtherapeutin OdA KT, Shiatsu

KURSLEITUNG

Yoga gibt mir innere Stärke und Gelassenheit. Meine Liebe gehört dem YIN & YANG Aspekt im Leben. Im Yoga unterrichte ich dynamische und fliessende Yang Flows wie auch die ruhigen Yin Asanas. Nebst den Asanas wenden wir uns auch den Körperübungen aus dem Shiatsu, Pranayama und Meditationen zu.

PROGRAMM

Sonntag, 11. August 2024

ab 14.00 Uhr	Check-in
16:30 Uhr	Begrüssung
17:00 bis 18:15 Uhr	Yoga meets Shiatsu
danach	Abendessen

Montag bis Mittwoch

8:00 bis 9:30 Uhr	Meditation & Vinyasa Flow Yoga
bis 11:00 Uhr	Reichhaltiges Frühstück
17:00 bis 18:15 Uhr	Yin Yoga, Pranayama, Körperübungen, Yoga Nidra
danach	Abendessen

Tauche ein in die Welt der ätherischen Öle am Dienstag Abend um 19:45 – 21:00.

Donnerstag, 15. August 2024

7:30 bis 9:00 Uhr	Yoga im Yin & Yang
9:00 bis 9:30 Uhr	Zimmerfreigabe
9:30 bis 11:00 Uhr	Frühstück / Abreise

ANMELDUNG VIA WWW.CORINAWIDMER.CH/YOGA-RETREATS

CORINAWIDMER
SHIATSU | YOGA | KOMPLEMENTÄRTHERAPIE
FÜR DEINE INNERE STÄRKE
www.corinawidmer.ch // info@corinawidmer.ch