



Yoga-Auszeit in der Reka-Ferienanlage Chesa Engiadina Madulain

Beweglich bleiben mit sanften und kräftigenden Asana`s

23. - 25. März 2023

Programm

Donnerstag, 18:00 Uhr	Welcome Session Abend- Sonnengruss / Yoga & Meditation
Freitag, 08:15 Uhr	Morgengruss / Yoga & Meditation Yoga / Herzöffnung
Freitag, 18:00 Uhr	Yoga, Atem & Bewegung verbinden / Stabilität & Leichtigkeit
Samstag, 08:15 Uhr	Morgengruss / Yoga & Achtsamkeit / Abschiedszeremonie

Die Lektionen sind für Anfänger wie auch Fortgeschrittene geeignet - die Sequenzen dauern 1h bis 1 1/2 h.

Ich freue mich Sie liebevoll & achtsam in der Yogapraxis zu begleiten und meine Begeisterung für das Yoga mit Ihnen zu teilen.

Leitung



Kursleiterin: Séverine Bächtold Sidler

Dipl. Craniosacrale Osteopathin, Traumatherapeutin, Yogalehrerin,
Familienfrau

www.mondschön.ch

reka

Kosten

Kurskosten Yoga: CHF 160 (bezahlbar vor Ort)

Anmeldung

Den Kurs können Sie bei der Wohnungsbuchung bei den Zusatzleistungen «Kurs» anmelden.

Anmeldeschluss

06.03.2023

Der Kurs findet bei 5 Anmeldungen statt.

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer. Die Unfallversicherung und Privathaftpflichtversicherung ist für jeden Teilnehmer/-in obligatorisch. Bitte klären Sie dies bei Ihrer Krankenkasse / Privatversicherer ab. Der Kurs findet bei mindestens 4 Teilnehmern statt (Option zur Durchführung bei weniger Teilnehmern liegt bei der Kursleiterin). Bezahlung vor Ort im Reka-Feriendorf. Das Kursgeld beinhaltet keine Übernachtung; eine Wohnung muss separat gebucht werden. Der Kurs findet in deutscher Sprache statt.