

# Yoga-Auszeit



**Datum:** 23. – 26. September 2021

**Ort:** Reka-Ferienanlage Chesa Engadina Madulain

**Kurskosten pro Teilnehmer:** CHF 220.- (zahlbar vor Ort)

**Kursleiterin:** Sévérine Bächtold Sidler (mondschoen.ch)

## PROGRAMM

### Donnerstag

18.30 Uhr Welcome Session & Infos zu den Kurstagen  
Sanfter Yoga-Einstieg mit einem Abend- Sonnengruss

### Freitag

08.00 Uhr Yoga Flow mit Schwerpunkt Dehnen, kräftigen, beweglich bleiben  
17.00 Uhr Yoga Flow mit Schwerpunkt Balance  
19.00 Uhr gemeinsames Abendessen

### Samstag

08.00 Uhr Yoga Flow mit Schwerpunkt Brustraum & Rumpf  
10.30 Uhr gemeinsamer Ausflug  
18.00 Uhr Yoga Flow mit Schwerpunkt Brustraum & Rumpf

### Sonntag

09.00 Uhr Yoga Sonnengruss mit Schwerpunkt Leichtigkeit & Atem  
Abschiedszeremonie

Nebst dem Yogaunterricht erwarten Sie diverse Freizeitmöglichkeiten, welche fakultativ besucht werden können. Natürlich dürfen Sie die Zeit auch ganz für sich allein nutzen. Wanderungen, Thermalbadbesuch oder eine Fahrradtour werden spontan vor Ort in der Gruppe festgelegt.

Die Yogastunden werden individuell an die Teilnehmer angepasst und sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Die Sequenzen dauern 1 bis 1 1/2 Stunden.

# Anmeldung



## 1. Teilnehmer

Nachname	
Vorname	
Strasse und Nr.	
PLZ und Ort	
Geburtsdatum	
Reka-Wohnungsnummer	
Telefon (Mobile)	
E-Mail	

## 2. Teilnehmer

Nachname	
Vorname	
Strasse und Nr.	
PLZ und Ort	
Geburtsdatum	
Reka-Wohnungsnummer	
Telefon (Mobile)	
E-Mail	

Kurskosten pro Teilnehmer: CHF 220.00 (bezahlbar vor Ort)

Ort/Datum und Unterschrift

.....

Bitte senden sie die Anmeldung an [nicole.fluehmann@reka.ch](mailto:nicole.fluehmann@reka.ch)

Anmeldeschluss: 10.09.2021

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 in der Reka-Ferienanlage. Das Kursgeld beinhaltet keine Übernachtung; eine Wohnung muss separat gebucht werden. Der Kurs findet in deutscher Sprache statt.