

Yoga-Auszeit im Reka-Feriendorf Disentis

21.- 24. September 2022



Programm

Mittwoch	19:15 Uhr	Welcome Session Abend- Sonnengruss / Yoga & Meditation
Donnerstag	07:00 Uhr	Morgengruss / Yoga & Meditation
	18:15 Uhr	Yoga / Herzöffnung
Freitag	07:30 Uhr	Morgengruss Yoga / Bewegung und Atem verbinden
	18:15 Uhr	Yoga / Stabilität & Leichtigkeit
Samstag	07:30 Uhr	Abschluss Yoga

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

Kurskosten pro Teilnehmer: CHF 220 (bezahlbar vor Ort)
Anmeldeschluss: 05.09.2022



Kursleiterin: Sévérine Bächtold Sidler
www.mondschrn.ch

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.

reka