

# Yoga Auszeit in Brissago 2022

## PROGRAMM

<b>Donnerstag</b>	19.00 Uhr	Welcome Session Abend- Sonnengruss / Yoga & Meditation
<b>Freitag</b>	07.30 Uhr 18.15 Uhr	Morgengruss / Yoga & Meditation Yoga / Herzöffnung
<b>Samstag</b>	07.30 Uhr 18.15 Uhr	Morgengruss Yoga / Bewegung und Atem verbinden Yoga / Stabilität & Leichtigkeit
<b>Sonntag</b>	07.30 Uhr	Morgengruss / Yoga & Achtsamkeit Abschiedszeremonie

Nebst dem Yogaunterricht erwarten Sie diverse Freizeitmöglichkeiten, welche fakultativ besucht werden können. Natürlich dürfen Sie die Zeit auch ganz für sich alleine nutzen.

Wanderungen, Thermalbadbesuch, Fahrradtour, Besichtigung der Brissago-Inseln und vieles mehr.

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



Dipl. Yogalehrerin,  
Craniosacrale Osteopathin,  
Prä- und postnatale  
Traumatherapie

