

YOGAWERK

— ADLISWIL —



Yoga Wochenende in Feldis

16.-18. September 2022

mit Noëlle Hägler

Geniesse ein Wochenende der Ruhe und Erholung im bündnerischen Feldis. Mit einer kraftvollen, dynamischen und erfrischenden Hatha Yoga Praxis wird der Tag eröffnet. Eine ausgedehnte Yin Yoga Praxis unterstützt Dich Abends beim entspannen, erholen, geschehen lassen und kann nachhaltig sehr tiefgreifend und heilsam wirken.

Während den freien Stunden am Samstag kannst Du nach beliebigen Wandern, Biken, die Sauna besuchen, eine Massage geniessen oder ein Alpenbad nehmen.



Seit meiner Kindheit begleitet mich der Yoga, gab mir oft den Boden unter den Füßen zurück und schenkt mir seit jeher Klarheit, Sicherheit, ein gutes Körperbewusstsein und tiefe Freude. Meinen Unterricht gestalte ich sehr bewusst und zeitgleich mit der Absicht jeden da abholen zu können wo sie/er in seiner Yogaerfahrung gerade steht. Zu diesem Wochenende sind Neuzukömmlinge wie eingeübte Yogis herzlich Willkommen.

Programm:

Freitag 16. September

- Ankunft und Zimmer Bezug ab 16.00 Uhr.
- Yin Yoga 17.30 – 19.00
- Abendessen 19.30

Samstag 17. September

- Hatha Yoga 8.00 - 9.30
- Frühstück
- Freizeit
- Yin Yoga 16.30 – 18.30
- Abendessen 19.00

Sonntag 18. September

- Hatha Yoga 8.00 – 9.30
- Zimmer Freigabe
- Frühstück
- Individuelle Abreise

Kosten der Anzahlung und Yogalektionen: 210.-
Anmeldung zum Yogawochenende bei

Noëlle Hägler
Yogawerk Adliswil
Albisstrasse 33a
8134 Adliswil
yogawerk-adliswil.ch
info@yogawerk-adliswil.ch

Dein Zimmer kannst Du direkt im Berghotel Sterna buchen. Im Zimmerpreis sind die Übernachtungen und Kurtaxen sowie ein Willkommensapéro, das Frühstück, zwei dreigängige Abendessen, Kaffee/Tee à discrétion, Kuchen und Suppe am Nachmittag sowie Quellwasser zum Essen inbegriffen.

Berghotel Sterna
7404 Feldis/Vleuden
00411 (0)81 655 12 20
berghotelsterna.ch
zeit@berghotelsterna.ch