



Nia Yoga Sommerweekend

in Feldis im Berghotel Sterna

18.08 -20.08.2023 mit Claudia Matthias

In diesem Sommerweekend in den Bergen lade ich dich ein, Lebensfreude und Lebensenergie aufzutanken. Yoga und Nia ergänzen sich wunderbar, um vom Alltag abzuschalten. Ein Geschenk für deine körperliche und mentale Gesundheit.

Wir verbringen viel Zeit in der herrlichen Natur und können so Stress und Anspannungen loslassen.

Morgens praktizieren wir harmonisierendes aktivierendes ChiYoga, abends lade ich dich zu getanzter Lebensfreude im Nia ein. Let`s step in.

Programm:

freitag 18.08 (Einchecken im Sterna ab 15 Uhr)

17:00 Willkommenskreis / Infos

17.15 -18.30 Nia

19 Uhr Abendessen

21 Uhr oder Absprache Abendritual (pranayama, Meditation)

samstag 19.08

7.30 gemeinsames meditatives Gehen draussen (freiwillig)

8:00 -9.30 Uhr ChiYoga

10:00 -11:00 Uhr Frühstück

freie Zeit für Wandern/ Ausruhen

17:15 -18.30 Uhr Nia

19:00 Abendessen

sonntag 20.08

7.30 gemeinsames meditatives Gehen draussen (freiwillig)

8:00 -9.30 Uhr ChiYoga

10:00 Zimmerrückgabe

10:15 -11:15 Uhr Frühstück

11:15 -11.30 Uhr Verabschiedung

Das weekend ist offen für Yoga-Neubeginner und Geübte

Kosten incl Kurs (2 mal Yoga/ 2 mal Nia/ 1 Abendritual) und Verpflegung:

Doppelzimmer neu pro Person	540.- (WC Dusche im Zimmer)
Doppelzimmer neu Alleinnutzung	660.- (WC Dusche im Zimmer)
Doppelzimmer heimelig pro Person	470.- (Etagen WC /Dusche)
Doppelzimmer heimelig Alleinnutzung	550.- (Etagen WC /Dusche)
Einzelzimmer heimelig klein	470.- (Etagen WC /Dusche)

Darin sind beinhaltet Übernachtung in Zimmern mit herrlichem Ausblick, Frühstück vom Buffet mit hausgemachten Bioprodukten, Kuchen am Nachmittag, Früchte und Tee/Kaffee à discretion, 3 Gang Abendmenü Fleisch oder Vegi, Quellwasser am Tisch



Claudia Matthias, dipl Hatha Yoga und Nia Lehrerin

Anmeldung: bei Claudia www.freiraum-diepoldsau.ch (+41 76 373 35 92)