



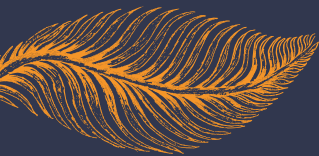
YOGA
MIT ERIKA

GUTE NACHT

YOGA FÜR EINEN ERHOLSAMEN SCHLAF

YOGA WOCHENENDE FELDIS (GR) | 21. – 23. Juli 2023 | www.yoga-mit-erika.ch

SCHLAFEN WIE EIN MURMELTIER –
YOGA KANN HELFEN, DEN ZUGANG ZU TIEFER
ENTSPANNUNG (WIEDER) ZU FINDEN.



An diesem Wochenende lernst du verschiedene Wege, einen rastlosen Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Mit Yoga, Meditation und Atemtechniken üben wir, unsere abschweifenden Gedanken in die Gegenwart zu lenken und uns zu entspannen.

Während diesen Tagen begleiten dich Beiträge, Tipps und praktische Alltagsübungen, um das Gedankenkarussell herunterzufahren, innere Ruhe und erholsamen Schlaf zu finden. Wir entspannen und üben in einer Umgebung, welche entschleunigt – in Feldis, einem kleinen Bündner Bergdorf (1500 m ü.M.).

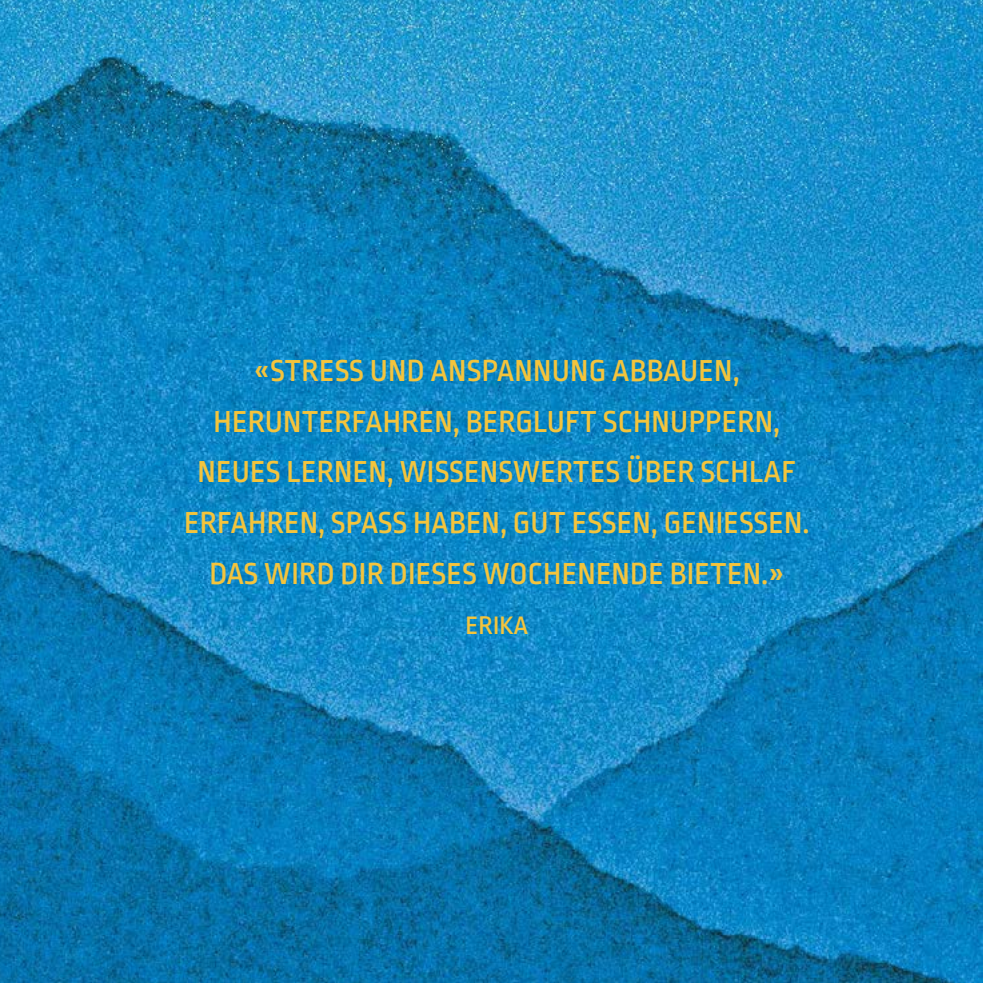
ANMELDUNG

Erika Kunfermann

079 423 71 36

kontakt@yoga-mit-erika.ch

www.yoga-mit-erika.ch

The image features a monochromatic blue-toned landscape of mountains and valleys. The mountains are rendered in various shades of blue, creating a sense of depth and texture. The sky is a lighter, clear blue. In the center of the image, there is a quote in a bold, yellow, sans-serif font.

«STRESS UND ANSPANNUNG ABBAUEN,
HERUNTERFAHREN, BERGLUFT SCHNUPPERN,
NEUES LERNEN, WISSENSWERTES ÜBER SCHLAF
ERFAHREN, SPASS HABEN, GUT ESSEN, GENIESSEN.
DAS WIRD DIR DIESES WOCHENENDE BIETEN.»

ERIKA

ANGEBOT

Yoga Wochenende «Gute Nacht»

KOSTEN PRO PERSON

HP mit Übernachtung DZ ab Fr. 670.00

HP ohne Übernachtung Fr. 530.00

Bei Anmeldung bis 30.04.2023
Fr. 30.00 Ermässigung

INKLUSIV

- ☆ 4 Hatha Yogalektionen
- ☆ Yoga-Spaziergang
- ☆ Vortrag zum Thema Schlaf
- ☆ Fragestunde zum Thema Schlaf
- ☆ Yoga Nidra (Übung zur Tiefenentspannung)
- ☆ Entspannungsübungen und Beiträge
- ☆ 2 Übernachtungen mit Halbpension im Berghotel Sterna* in Feldis (GR)
- ☆ Willkommensapéro
- ☆ Kuchen am Nachmittag
- ☆ Kaffee/Tee à la Discretion

EXKLUSIV

- ☆ Saunabeneützung Fr. 20.00

* berghotelsterna.ch

PROGRAMM

für Interessierte zum Thema Schlafqualität,
Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

DATUM FREITAG

21. bis 23. Juli 2023

KURSLEITERIN

Erika Kunfermann
Dipl. Yogalehrerin SYU, EYU

Yogaspaziergang mit Yogastunde
je nach Witterung im Freien –
Kaffee und Kuchen – Vortrag zum
Thema Schlaf (Dr. Thomas Rothe) –
Willkommensapéro – Abendessen

REFERENT SAMSTAG

Dr. med. Thomas Rothe
FMH Pneumologie und Schlafmedizin,
KSGR Chur

Meditation und Yoga – Brunch –
Yoga-Spaziergang oder Zeit zur freien
Verfügung – Pause mit Kaffee und
Kuchen – Hatha Yoga & Yoga Nidra –
Abendessen

SONNTAG

Meditation und Yoga – Brunch –
Fragestunde mit Dr. Thomas Rothe –
Abschluss