OSTERN YOGA RETREAT 7.-9. April 2023

Schenke Dir eine kurze Auszeit

„me time"

Freitag

15:00h Check-in
15:30h Begrüssung
16:00-18:00h Yoga
18:30h Nachtessen

Samstag

07:30-09:00h Yoga
09:00-10:00h Brunch
16:00-17:30h Yoga
18:30h Nachtessen

Sonntag

08:30-10:00h Yoga
10:00-13:00h Osterbrunch
Bis 11:00h Check-out
13:30-15:30h/16:00h Yoga evtl. eine kurze Wanderung
16:00h Kaffee & Kuchen und Verabschiedung

Zimmerbuchung
direkt beim Hotel Ucliva
info@ucliva.ch - 081 941 22 42
www.ucliva.ch

Yogakurs Buchung
Direkt bei ala Yoga, Regula Beer
regula@alayoga.ch

ala YOGA
REGULA BEER

Eine Auszeit im idyllischen Bergdorf Waltensburg in Graubünden abseits vom Massentourismus. Dich erwartet frische Bergluft und Natur pur.

Schenk dir Zeit dich, deinen Körper, Atem und Geist bewusster wahrzunehmen. Viniyoga ist ein sanftes Yoga, welches sich deinem körperlichen Befinden anpasst. Yoga unterstützt dich, besser wahrzunehmen, Stress und Anspannungen abzubauen, deinen Körper in Bewegung zu bringen, deinen Atem bewusst zu spüren, einen klaren Geist zu entwickeln und im Jetzt zu sein. Im Yoga-Retreat wirst du täglich Körper-, Atemübungen und Meditationen ausüben. Du wirst auch Zeit haben, dich in der umliegenden Natur aufzuhalten, die frische Bergluft einzuatmen, die Stille des charmanten Bergdorfes zu geniessen und Zeit für dich zu nehmen. Zeit, dein Selbst zu stärken und mit neuer Lebenskraft zu füllen. Das Hotel Ucliva wird Dich kulinarisch verwöhnen, und durch die familiäre Atmosphäre wirst Du Dich wie zu Hause fühlen.

Unterkunftskosten pro Person (2 Nächte) im Hotel Ucliva
Doppelzimmer zur Alleinbenutzung CHF 385.00 exkl. Kurtaxen
Doppelzimmer CHF 285.00 exkl. Kurtaxen
Leistungen: Brunch & Nachtessen, Tee/Kaffee, Snacks
Parkplatz: CHF 5.00/Nacht
Yogamatten, Kissen und Decken vorhanden
Annullation: es gelten die AGB's vom Hotel Ucliva

Kurskosten: CHF 330.00
Annullation: bis 61 Tage vor Abreise CHF 60.00 danach 100%
Der Retreat wird ab 8 TeilnehmerInnen durchgeführt.
Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

Kursleitung Regula Beer aufgewachsen im Nachbarsdorf
Dipl. Yogalehrerin IKT & YCH, Komplementärtherapeutin Yoga OdA KT

Ich unterrichte mit grosser Freude und achte, dass sich jeder beim Yoga wohl fühlt. Das Wochenende richtet sich an alle YogainteressentInnen.

Nähere Infos findest Du unter www.alayoga.ch

Ich freue mich auf Dich, Regula

*** Hotel und Restaurant ucliva
NATUR – KULTUR – SEMINARE