

Yoga Kurzurlaub im Hotel Ucliva in Waltensburg (GR) Freitag 18. - Sonntag 20. August 2023

Alles im Leben kommt zu uns mit Leichtigkeit, Freude und Herrlichkeit. Welches Geschenk darf dieser Kurzurlaub für dich und deinen Körper sein?

Ich liebe es Menschen zu inspirieren, ihren Körper mit allen Sinnen wahrzunehmen und zu beobachten, wie Wohlgefühl und Kraft generiert werden kann durch gesunde Körperhaltung, Vernetzung der Tiefenmuskulatur und Atemlenkung. Was hast du beschlossen, das nicht möglich ist, dass wenn du den Beschluss loslässt sich alles verändern kann?

In diesem Retreat biete ich dir die Möglichkeit mit Strömsequenzen aus dem Jin Shin Jyutsu den Energiefluss zu harmonisieren und mit abwechslungsreichen Yogaeinheiten deinen Körper aus der Tiefe zu kräftigen damit Verspannungen sich lösen. Ist die Tiefenmuskulatur stabil, kann das Aussen loslassen, Spannungen schmelzen und Raum entsteht.



Unterkunft bitte direkt buchen info@ucliva.ch oder 081 941 22 42

CHF 340.50 Doppelzimmer zur Einzelbenutzung, CHF 250.50 pro Person im Doppelzimmer
CHF 230.50 pro Person im Dreibettzimmer, CHF 220.50 pro Person im Galeriezimmer
inkl. 2 Übernachtungen, Frühstück, Nachtessen, 1 x Mittagssnack und 1 x Zvierisnack

Seminarkosten: bei Anmeldung bis 31.05.2023 CHF 240.00, ab 01.06.2023 CHF 270.00

Seminarleitung: Petra Imboden www.freiraum.jetzt, pe.im@freiraum.jetzt, 078 770 20 18

Annulationsbedingungen:

Absage 60 – 31 Tage vor Beginn des Weekends: 50 % Stornierungsgebühren

Absage 30 – 0 Tage vor Beginn des Weekends wird der ganze Betrag fällig

Programm:

Freitag	Samstag	Sonntag
15 Uhr Zimmerbezug 16 Uhr Begrüssung / Zvieri 17 Uhr Yoga Slings 90' 19:30 Uhr Abendessen 21:30 Uhr Strömsequenz	7 Uhr Strömsequenz 8 Uhr Frühstück 10:30 Uhr Yoga mit Strap 90' 13 Uhr Mittagssnack 17 Uhr Yang Yin Yoga 90' 19:30 Uhr Abendessen 21:30 Uhr Strömsequenz	7 Uhr Strömsequenz 8 Uhr Frühstück 10 Uhr Freiraum Yoga 90' Individuelle Heimreise



Deine Wahl kreiert.

Ich freue mich auf dich.

Herzensgruss Petra