YOGA purna
moving mindfulness

YOGA-RETREAT im HOTEL BALANCE, LES GRANGES VS

Donnerstag, 18.04.24 bis Sonntag, 21.04.24

Mit Yoga bewegt, fliessend, präsent, klar, ausgerichtet, innehaltend, kraftvoll, leicht und inspiriert den neuen Frühling begrüssen. Lass dich aufblühen…

***Retreat* bedeutet Rückzug im Sinne einer spirituellen Ruhepause von der gewohnten Umgebung. Mit diesem kurzen Yoga Retreat gönnen wir uns eine Pause vom Alltag, erlauben uns innezuhalten, bewegt zu entspannen, präsent im Hier und Jetzt nach innen zu schauen um zu sehen, was wirklich wichtig ist. Wir werden innerlich zentriert, bewusst, klar, mit Freude und Leichtigkeit in den neuen Frühling erwachen und lassen uns aufblühen.**

Unser Tagesablauf	
Ab 7:00 Uhr	Tee, Kaffee, Wasser, Früchte, Nüsse
08:15 bis ca. 10:30	Hatha Yoga-Flow, Meditation, Achtsamkeit
10:30 bis 12:00	reichhaltiger Brunch
kursfreie Zeit	
16:30 - ca. 18:15	Yoga deep Dive - Yin Yoga, Achtsamkeit
18:30	Abendessen
20:15 bis ca. 21:00	Yoga nidra, Entspannung, Tagesausklang

Anreise	Erfolgt individuell Mit ÖV dauert die Anreise etwa 2 ½ Stunden (Bern - Visp - Martigny - Salvan - hier Abholdienst vom Hotel)
Beginn	Donnerstag 18.04.24 um16:30 Uhr mit Welcome Circle & Yoga Einchecken im Hotel ab 14:00 Uhr
Ende	Sonntag, 21.04.24 nach dem Brunch (ca. 12:00 Uhr)
Kosten Yogakurs	Fr. 300.- pro Person = Frühbucherrabatt bei Anmeldung bis 31.01.2024! Danach Fr. 320.00 p. P. Die Rechnungen mit der Seminar-Pauschale (je nach Zimmerkategorie) werden Mitte März verschickt, bezahlbar bis 31.3.2024
Übernachtung / Essen	je nach Zimmerkategorie Fr. 450.00 bis 635.00 für 3 Nächte, inkl. vegetarischer biologischer Vollpension
Anmelden	**bis Freitag, 15. März 2024** über www.yogapurna.ch oder mündlich / per Mail / WhatsApp

Das Retreat ist für Yoginis und Yogis mit Yoga-Erfahrung geeignet (Anfänger und Geübte)

Informationen zum Ort findest du unter www.hotel-balance.ch

Anmeldefrist: 15. März 2024

YOGA purna I Eva Thüler-Wegmüller I dipl. Yogalehrerin YCH/EYU I 079 360 15 83 I www.yogapurna.ch

YOGA purna
moving mindfulness

Es gelten folgende Buchungskonditionen

Das Retreat findet bei genügend Anmeldungen statt.

Bitte die Seminarpauschale 10 Tage nach Erhalt der Rechnung einzahlen.

Annulation: bis 18. Februar 2024 kann kostenlos storniert werden.

60 – 21 Tage vor dem Retreat: wird dir 25 % der Pauschale verrechnet.
20 – 11 Tage vor dem Retreat: wird dir 50 % der Pauschale verrechnet.
10 – 4 Tage vor dem Retreat: wird dir 75 % der Pauschale verrechnet.
Annulationsgebühren: Bei jeder Annullation wird eine Stornogebühr von Fr. 30.- verrechnet.
Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer:innen. Die Organisatorin lehnt jegliche Haftung betreffend Unfall und Haftung ab.

Namasté, Eva