

# yoga retreat

Do 1.10. - So 4.10.2020

**Recharge & Relax** Deine Energietanks voll aufladen, Körper und Geist stärken und entspannen! Wir üben Hatha Yoga, lassen auch Elemente von Yogatherapie und Shiatsu, also einen ganzheitliche Ansatz mit einströmen, unser Bewusstsein erhöhen und erweitern, Atmen und uns Atmen lassen, Pranayama und Meditation, voll und ganz im Hier und Jetzt sein.

## #alpyoga #mountainyoga #yogaimfreien

Wandern in den Bergen, die Weite, die gesunde Luft, Vegetarisches Essen, sorgt – neben der täglichen Yoga und Meditations- und Pranayamapraxis, für ein Rundumwohlgefühl.

Alle Level sind willkommen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

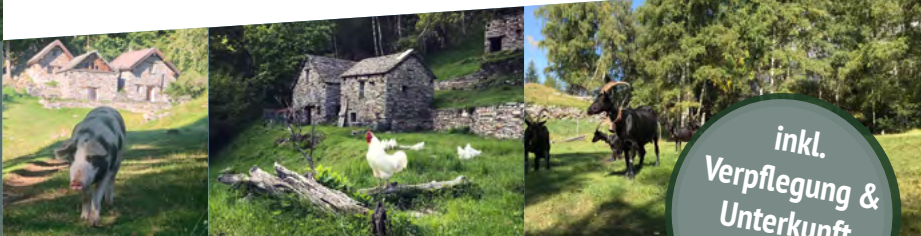
Während diesem Berg Yoga Retreat wirst du die Möglichkeit haben, eine Vielzahl von Hatha Yoga-Ansätzen auszuüben, Pranayama und Yoga Nidra (Tiefenentspannung im Liegen) Meditation, welche eine extrem erholsame und regenerierende Wirkung hat.

Max. 10 Personen, damit auf die persönlichen Bedürfnisse eingegangen werden kann.  
In Zusammenarbeit mit [shiatsuyogawithlove.com](#)



Angelina, Nicolas & Yasmin

+41 79 313 24 94  
[www.alpesoladino.ch](http://www.alpesoladino.ch)  
[alpesoladino2020@gmail.com](mailto:alpesoladino2020@gmail.com)



Auf der Webseite finden Sie weitere Informationen zu den Übernachtungsmöglichkeiten, Programm und Kosten des Yoga Retreats.

inkl.  
Verpflegung &  
Unterkunft  
ab CHF 340,-