

Yoga Weekend

7. - 10. Juni 2024



Nadja Hediger
&
Daniela Fürst

Umgeben von schönster Natur in der Surselva, im Hotel Ucliva, werden wir an diesem verlängerten Wochenende etwas eintauchen, aufatmen, innehalten...und geerdet und mit mehr Leichtigkeit wieder auftauchen.

Am Morgen starten wir mit Pranayama und einer Meditation, nach dem Frühstück tauchen wir in eine Asana-Praxis ein. Am Nachmittag gibt es Raum & Zeit für Dich und vor dem Abendessen treffen wir uns noch einmal für eine Praxis, mit Yin, Yoga Nidra und mehr...

Infos & Anmeldung

info@nadjahediger.ch
www.nadjahediger.ch
www.nandalayoga.ch

Yogakurs: 360 CHF

Übernachtungen: DZ 425 CHF / EZ 575 CHF
inkl. 3 Übernachtungen, VP, Tee & Nüsse, Früchte


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