



Der Kurs

eignet sich auch für in Feldenkrais und Yoga Unerfahrene. Die Feldenkrais Stunden bereiten uns auf einzelne Yoga Stellungen vor.

Der Yoga

besteht aus einer Abfolge von klassischen Yoga Stellungen aus den Hatha Yoga. Die Stunden vertiefen die Atmung, kräftigen die Muskulatur und entspannen Körper und Seele.

Das Seminarhotel

Hof de Planis in Stels, im Prättigau liegt auf 1280 m auf einer Sonnenterrasse und ist mit den ÖV gut erreichbar. Näheres unter <http://hofdepla.myhostpoint.ch>

Kursleitung	Mariann Hartmann
Kursbeginn	Freitag, 1. September, 17.00 Uhr
Kursende	Montag, 4. September, nach dem Mittagessen
Kurskosten	CHF 730 (Zimmer mit Lavabo, inkl.Vollpension)
Anreise	individuell über Landquart-Schiers
Anmeldung	bis spätestens 15. Mai 2017
	Tel. 061 273 93 90
	E-mail: info@mariannhartmann.ch
	schriftlich: Praxis Mariann Hartmann, Leimenstrasse 45, 4051 Basel