




 **AUSZEIT** 

IN DEN BÜNDNER BERGEN

**YOGA & NIA®**



28. JULI - 01. AUGUST 2017

  
**Frühbucher  
Rabatt  
bis 01. April**

## Auszeit in den Bündner Bergen

Schenke Dir Zeit, mache einen Schritt weg von den Dingen des Alltags - mit YOGA und NIA®

**Beginn:** Freitag 28. Juli, 15h mit „welcome“ Yogastunde

**Ende:** Dienstag, 01. August 2017 nach dem Brunch

**In STELS | HOF DE PLANIS** - Schiers im Prättigau/GR

Die Zimmer im alten Walserhaus sind einfach und liebevoll eingerichtet, Dusche und WC sind auf der Etage. Im neuen Gebäude sind WC und Dusche im Zimmer untergebracht.

Die Küche ist regional ausgerichtet. Im Preis inbegriffen sind Frühstücksbuffet, 3-Gang-Menü am Abend, eine Zwischenmahlzeit, sowie Pausentee.

### **KURSGEBÜHR:**

Seminarpauschale CHF 500 | Frühbucher bis 01. April CHF 450.  
Unterkunft und Verpflegung (Vollpension) ab CHF 452 bis 565 je nach Zimmerkategorie.



### **KURSLEITUNG:**

Regula von Rütte-Elmiger  
Bewegungspädagogin  
dipl. Yogalehrerin SYV

Tel. 079 735 38 04  
regulavr@bluewin.ch  
www.regulamove.com

**ANMELDUNG:** Bei der Kursleitung.  
Die Unterkunft ist direkt beim Hof de Planis zu reservieren.

www.hofdeplanis.ch  
info@hofdeplanis.ch  
+41 (0)81 328 11 49