

Yoga - Retreat

23. – 26. Juni 2017

Hof de Planis, Stels (GR)

Sich eine Auszeit gönnen ist in unserer hektischen Welt eine Wohltat für Körper, Geist und Seele! Ich freue mich, dass ich euch diese kleine Oase der aktiven Erholung erneut anbieten darf.

Wir beginnen den Tag mit pranayama – den Atemübungen des Yoga – gefolgt von einer vitalisierenden und kräftigenden Chi Yoga Praxis. Die Yoga Einheit ist kraftvoll und reinigend sowie gleichzeitig auch leicht und fliegend. Wir lassen uns genügend Zeit, den Körper vorzubereiten, damit es dir gut gelingt, die verschiedenen Körperhaltungen mühelos einzunehmen und geschmeidig von einer Stellung in die andere zu fließen. Die Praxis am frühen Abend hingegen ist eher sanft und regenerierend, bringt dich in die Stille und lässt dich auftanken.

Tagsüber bleibt dir viel freie Zeit; du kannst wandern und die wunderbare Natur geniessen, dich mit andern austauschen oder einfach nur sein, durchatmen und dich erholen.

Programm:

Freitag 23.06.2017	18.30 Uhr	Dinner
	20.00 Uhr	Meditation
Sa/So 24./25.06.2017	07.15 – 09.45 Uhr	Chi Yoga Praxis
	10.00 Uhr	Frühstücksbuffet
	16.15 – 18.15 Uhr	Yoga Praxis, Meditation
Montag 26.06.2017	07.15 – 09.45 Uhr	Chi Yoga Praxis
	10.00 Uhr	Frühstücksbuffet
	12.00 Uhr	gemeinsamer Abschluss

Airex-Matten, Sitzkissen und Decken sind vorhanden. Du kannst selbstverständlich deine eigene Yogamatte mitbringen.

Namasté – ich freue mich auf dich!

Karin



Karin Kaeppli
Dipl. Wellnesstrainerin
Zielackerstrasse 1a
CH-8603 Schwerzenbach

Tel. 044 826 06 29

info@karinkaeppli.ch
www.karinkaeppli.ch

Preise Yoga / Hotel:

alle Yogaeinheiten, ca. 12 ½ Std.	CHF 250.—
DZ mit WC/Dusche:	CHF 136.—
DZ mit Lavabo, Etagendusche	CHF 113.—
EZ mit WC/Dusche:	CHF 156.—
EZ mit Lavabo, Etagendusche:	CHF 133.—



Karin Käppeli
Dipl. Wellnesstrainerin
Zielackerstrasse 1a
CH-8603 Schwerzenbach

Tel. 044 826 06 29

info@karinkaeppli.ch
www.karinkaeppli.ch

Die Preise verstehen sich pro Person und Tag, inkl. reichhaltigem vegetarischem Frühstücksbuffet und vegetarischem 3-Gang Abendessen

Anzahlung: Kurs, Zahlungseingang bis 30. April 2017: CHF 250.—

Konto: PC 8935 699 8, IBAN CH14 0900 0000 8935 6699 8

Unterkunft und Konsumation kannst du bei Abreise direkt im Hotel begleichen!

Definitive Anmeldungen mit untenstehendem Talon bitte bis spätestens **28. Februar 2017**
an: Karin Käppeli, Zielackerstrasse 1a, 8603 Schwerzenbach, info@karinkaeppli.ch

Yoga Retreat vom 23. bis 26. Juni 2017

ich komme gerne Name: _____

EZ DZ ZimmerpartnerIn: _____

Adresse: _____

Telefon: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Die Anmeldung ist verbindlich. Versicherung ist Sache der TeilnehmerIn. Bei Abmeldungen entstehen Kosten! (Auch mit ärztlichem Zeugnis)