



# Auszeit in den Bündner Bergen - Zeit für dich Yogawochenende

10.-12. Mai 2019

Loslassen von täglichen Verpflichtungen  
Mach dich frei von wiederkehrenden Gedanken  
Zeit für dich und die kleinen wunderbaren Momente im Leben

Kehre mit innerer Ruhe, aufgeladen und zufrieden in deinen Alltag zurück

## Unterkunft

Das Seminarhaus Hof de Planis liegt in Stels im bündnerischen Prättigau auf 1280 m auf einer Sonnenterrasse.  
Gekocht wird mit besten Zutaten aus der Region. Individuelle Anreise mit ÖVs.  
Teilnehmerzahl beschränkt

## Kurskosten

CHF 570.- inkl. 2 Übernachtungen im DZ mit Lavabo(Dusche/WC im Gang). EZ und Bad gegen Aufschlag möglich.  
Yogaprogramm, Brunch, Kuchenpause, Abendessen sowie Pausentee und Äpfel den ganzen Tag.

**Für Anfänger und Fortgeschrittene**

## Kursleitung

Karin Grimm-Kunfermann 078 679 71 83/ [www.yoga-karin.ch/](http://www.yoga-karin.ch/) [info@yoga-karin.ch](mailto:info@yoga-karin.ch)

