

ashraya yoga und Therapie

Grächen – ein Märchen auf einer wunderschönen Sonnenterasse im Mattertal

Hier tauchen wir ein in unser langes **Yoga Wochenende** und das erst noch im Paradies, nämlich im **Hotel Eden!**

Das Wochenende wird geprägt durch gemeinsame yoga Stunden am Vormittag und am späteren Nachmittag.

Nach dem Nachtessen lassen wir den Tag mit Chanten oder einer Meditation ausklingen.

Daneben soll viel Raum sein um die wunderbare Natur und Bergwelt von Grächen geniessen zu können.

Auf Wunsch können wir auch gemeinsam wandernd, verbunden mit yoga, die Umgebung erforschen.

Sämtliche Übungen sind für Yoga-Anfänger wie auch für Yoga-Erfahrene bestens geeignet.

Bei schönem Wetter werden die Yoga-Stunden auf der wunderschönen Terrasse vom **Hotel Eden** durchgeführt.

Programm

Donnerstag, 20. Juni 2019

Individuelle Anreise & Check In ab 15.00

18.00 Begrüssung, erstes kennenlernen und besprechen des Wochenendprogramms.

Gemeinsames Nachtessen

Freitag + Samstag, 21. Juni 2019

7.30 - 9.30 **yoga**

anschliessend reichhaltiges Frühstück

16.00 – 18.30 **yoga und Input**

Gemeinsames Nachtessen

ca. 20.00 Chanten oder Meditation (freiwillig)

Sonntag, 23. Juni 2019

7.30 - 9.30 **yoga**

anschliessend reichhaltiges Frühstück und Verabschiedung

Programm Änderungen sind vorbehalten.

Kosten:

- SFR 660.- p. P 3 Übernachtungen im **Einzelzimmer** mit Bad und Halbpension
- SFR 570.- p. P 3 Übernachtungen im **Doppelzimmer** mit Bad und Halbpension

Alle yoga Einheiten sind im Preis inbegriffen.

Leitung:

Regina Lerch, erfahrene yoga Lehrerin YCH/EYU aus dem Bernbiet, yoga Therapeutin und langjährige Prüfungsexpertin.

Info und Anmeldung: Regina Lerch ashraya@bluewin.ch, +41 79 713 09 31

Anmeldeformular liegt bei oder kann unter www.ashraya.ch heruntergeladen werden.

Yoga Wochenende in Grächen 20. – 23. Juni 2019

Anmeldung für

| | |
|---------|--|
| Name | |
| Vorname | |
| Adresse | |
| Telefon | |
| mobil | |
| e-mail | |

Ich melde mich an für das Yoga Wochenende 20. -23. Juni 2019 in Grächen:

- 3 Übernachtungen mit Halbpension im Einzelzimmer mit Bad: Fr. 660.-
- 3 Übernachtungen mit Halbpension im Doppelzimmer mit Bad: Fr. 570.-

Alle yoga Einheiten sind im Preis inbegriffen.

Bitte den zutreffenden Betrag einzahlen auf
PC 30-95797-8 / IBAN CH 32 0900 0000 3009 5797 8

Die Anmeldung ist erst nach Eingang der Zahlung verbindlich.

Anmeldung / Zahlung ab sofort bis **spätestens 20. Mai 2019**

Datum:

Unterschrift: