

ashraya yoga und Therapie

Grächen – ein Märchen auf einer wunderschönen Sonnenterasse im Mattertal

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

Das Wochenende wird geprägt durch gemeinsame **Yogastunden** am Vormittag und am späteren Nachmittag.

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 Anfängerinnen** wie auch für **Yoga Erfahrene** bestens geeignet. Bei schönem Wetter werden die Yogastunden auf der wunderschönen Terrasse vom **Hotel Eden** durchgeführt.

Programm

Donnerstag, 15. Juni 2023

Individuelle Anreise & Check In ab 15.00

18.00 Begrüssung, erstes kennenlernen und besprechen des Wochenendprogramms.

Gemeinsames Nachtessen

Freitag + Samstag

7.30 Yoga

ca. **9.30** reichhaltiges Frühstück

16.00 yoga und Input

18.30 Gemeinsames Nachtessen und ...

Sonntag, 18. Juni 2023

7.30 Yoga

ca. **9.30** reichhaltiges Frühstück und Verabschiedung

Programm Änderungen sind vorbehalten.

Kosten:

- **CHF 715.- p. P 3** Übernachtungen im **Einzelzimmer** mit Bad und Halbpension exkl. Kurtaxe

Alle Yogaeinheiten sind im Preis inbegriffen.

Leitung:

Regina Lerch, yoga Lehrerin YCH/EYU

Yogatherapeutin 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 15. – 18. Juni 2023

Anmeldung für

Name	
Vorname	
Adresse	
Telefon	
mobil	
e-mail	

Ich melde mich an für das Yoga-Wochenende 15. -18. Juni 2023 in Grächen:

- 3 Übernachtungen mit Halbpension im Einzelzimmer mit Bad: Fr.715.-

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 07. Juni 2023**

Datum:

Unterschrift: