

Weekend mit TANZ und YOGA in den Schweizer Bergen

atme durch, tanz dich frei und tanke auf

im Hotel Medelina in 7184 Curaglia (Surselva)

Fr 08.09. bis So 10.09.2023
Mit Claudia Matthias (ChiYoga und Nia)

Das Leben mit all seiner Kraft, Freude und Leichtigkeit bewusst spüren.
Durchatmen, Impulse bekommen für mehr Lebensfreude, Gelassenheit und Frieden mit sich und der Welt. Yoga, Tanz, Meditation, gutes Essen und frische Bergluft helfen dir mit neuer Klarheit in den Alltag zurückzukehren.

Gut zu wissen:

- Hausschuhe mitnehmen, das Hotel ist sehr gemütlich
- Yogamatte und Decke persönlich mitbringen
- vor dem Yogaraum steht tagsüber Tee für dich bereit
- festes Schuhwerk, Allwetterjacke, Mütze, Handschuhe (Curaglia liegt auf 1330m)
- Teilnehmerzahl 8-14 Personen

Programmablauf 2023:

Freitag

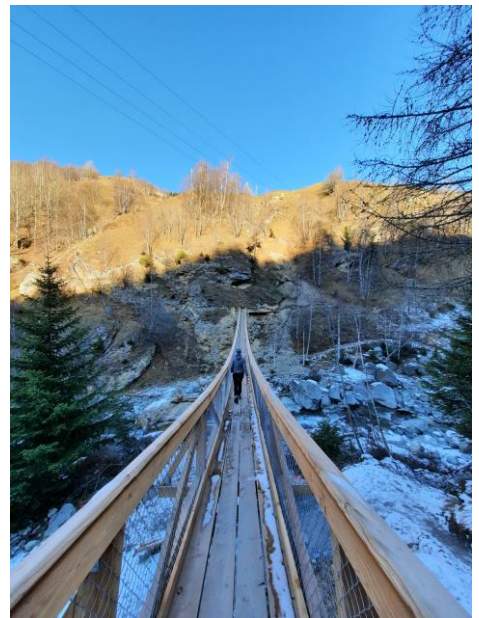
- 15:00 – 17:00 Uhr Anreise und Check in
- 16:45 Uhr Begrüßung und Einführung (Arcun)
- 17:00 – 18:15 Uhr **NIA** (Scoletta Curaglia)
- 18:45 Uhr gemeinsames Abendessen
- 20:45 – 21:45 Uhr pranayama, Meditation (Arcun)

Samstag

- 07.30 – 08:00 Uhr gemeinsames **NACHDRAUSSEN**gehen
- 08:00 – 09:30 Uhr aktivierende **CHIYOGA**praxis (Arcun)
- 09:45 – 11:30 Uhr brunch
- freie Zeit
- 17:30 – 18:45 Uhr **NIA** (Scoletta Curaglia)
- 19:15 Uhr gemeinsames Abendessen
- Gemütliches Zusammensein

Sonntag

- 07:30 – 08:00 Uhr gemeinsames **NACHDRAUSSEN**gehen
- 08.00 – 09:15 Uhr aktivierende **CHIYOGA**praxis (Arcun)
- 09:45 – 11:00 Uhr brunch und check out
- 11:00 – 11.15 Uhr Abschiedskreis (Arcun)



Alles ist natürlich freiwillig, du kannst dir jederzeit eine Pause gönnen

www.freiraum-diepoldsau.ch
claudia.matthias.ch@gmail.com