

# Pfingstweekend mit TANZ und YOGA in den Schweizer Bergen

atme durch, tanz dich frei und tanke auf

im Hotel Medelina in 7184 Curaglia ( Surselva)

Freitag den 17. Mai 2024 bis Montag den 20. Mai 2024  
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
- Evtl. Decke persönlich mitbringen
- vor dem Yogaraum steht tagsüber Tee / Früchte für dich bereit
- festes Schuhwerk, Allwetterjacke, Mütze, Handschuhe (Curaglia liegt auf 1330m)
- Teilnehmerzahl 8-14 Personen

## Programmablauf 2024:

### Freitag

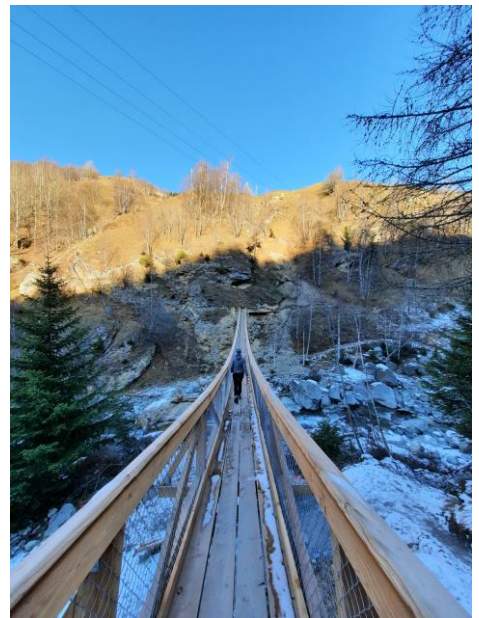
- 15:00 – 17:00 Uhr Anreise und Check in
- 16:45 Uhr Begrüßung und Einführung
- 17:00 – 18:15 Uhr **NIA**
- 18:45 Uhr gemeinsames Abendessen
- 21:00 – 21:45 Uhr pranayama, Meditation

### Samstag und Sonntag

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

### Montag

- 07:30 – 08:00 Uhr gemeinsames **NACHDRAUSSEN**gehen
- 08:00 – 09:00 Uhr entspannende **CHIYOGA**praxis
- 09:00 – 10:00 Uhr Frühstück
- Ca. 10:30 Chek out und Abschiedskreis



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

[www.freiraum-diepoldsau.ch](http://www.freiraum-diepoldsau.ch)  
claudia.matthias.ch@gmail.com