



# Yoga „Wunderwerk Körper“ Herbst

## Wie und warum Yoga auf Körper, Geist und Seele wirkt

Wir verwöhnen Sie mit folgenden Leistungen

- Drei Übernachtungen im Nostalchiczimmer
- Reichhaltiges Bündner Frühstücksbuffet bis 11.00 Uhr
- 4-Gang-Verwöhn-Nachtessen inkl. Bündner Spezialitäten-Auswahl
- Täglich mehrere Lektionen mit Jacqueline gemäss Programm \*
- Kostenlose Benutzung der 1500 m2 grossen Wellness-Oase «BergSpa»
- Tägliches Activity-Programm mit unserem BergSpa-Team

## Gültigkeit des Angebotes

Mittwoch, 28. November bis Samstag, 01. Dezember 2018

## Gut zu wissen

Kurskosten mit Übernachtung im Doppelzimmer «Nostalchic» CHF 1'000.-

Kurskosten mit Übernachtung im Einzelzimmer «Nostalchic» CHF 1'100.-

## \*Das Programm

### Mittwoch, 28. November 2018

bis 16.00 Uhr Individuelle Anreise, Zimmerbezug

17.00 Uhr Begrüssung / Kennenlernen / Informationen

17.45 bis 19.00 Uhr Yogapraxis (Asanas - Pranayama - Meditation)

19.30 Uhr Abendessen

### Donnerstag, 29. und Freitag, 30. November 2018

07.30 bis 10.30 Uhr Yogapraxis (Asanas - Pranayama - Meditation)

10.45 bis 11.30 Uhr Frühstücksbuffet anschliessend Zeit zur freien Verfügung

16.00 bis 18.00 Uhr Yogapraxis (Asanas - Pranayama - Meditation)

18.30 Uhr Abendessen

20.30 bis 21.45 Uhr Yogapraxis (Asanas - Pranayama - Meditation)

### Samstag, 1. Dezember 2018

07.30 bis 10.30 Uhr Yogapraxis (Asanas - Pranayama - Meditation)

bis 10.45 Uhr Feedback / Abschluss / Ende / Zimmerabgabe bis 12.00 Uhr

10.45 bis 12.00 Uhr Frühstücksbuffet anschliessend individuelle Rückreise

## Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt per Email an [body-move-balance@bluewin.ch](mailto:body-move-balance@bluewin.ch). Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Der Anmeldeschluss ist der **30. September 2018**. Die

Teilnehmerzahl ist auf zwanzig Personen beschränkt.

Ich freue mich auf Sie!

**Jacqueline Nef**

Jacqueline Nef / [www.body-move-balance.ch](http://www.body-move-balance.ch) unterrichtet klassisches Hatha Yoga vereint mit den Flows des Vinyasa Yoga. Durch die Ausbildung zur Yogatherapeutin vermittelt sie Yoga auf gesunde Weise und an die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer/innen angepasst.