



# Yogawochenende „Wunderwerk Körper“

## 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
- Täglich mehrere Yogalektionen mit Jacqueline gemäss Programm \*
- Kostenlose Benutzung der 1500 m2 grossen Wellness-Oase «BergSpa»
- Tägliches Activity-Programm mit unserem BergSpa-Team

## Gültigkeit des Angebotes

Donnerstag, 21. November bis Samstag, 24. November 2019

## Gut zu wissen

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

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

## \*Das Programm

### Donnerstag, 21. November 2019

bis 16.00 Uhr individuelle Anreise und Zimmerbezug

17.00 Uhr Begrüssung / Kennenlernen / Informationen

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

19.30 Uhr Abendessen

### Freitag, 22. und Samstag, 23. November 2019

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

10.45 bis 11.30 Uhr Frühstücksbuffet

anschl. 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)

### Sonntag, 24. November 2019

08.00 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

anschl. Individuelle Rückreise

## Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt per Email an [body-move-balance@bluewin.ch](mailto:body-move-balance@bluewin.ch). Der Anmeldeschluss ist der **30. September 2019**. Zur Durchführung des Yoga-Wochenendes braucht es mindestens zehn Teilnehmer/innen. Die Teilnehmerzahl ist auf vierzehn Personen beschränkt.

Ich freue mich auf Sie!

### **Jacqueline Nef**

**Jacqueline Nef** 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.