



Yogawochenende „Wunderwerk Körper“ mit Jacqueline Nef

Wie und warum Yoga auf Körper, Geist und Seele wirkt

Das Programm

Mittwoch, 22. August 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, 23. August 2018

07.30 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)

Freitag, 24. August 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
anschl.	Individuelle Rückreise

Das Angebot beinhaltet

Zwei Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer «Nostalchic»
Reichhaltiges Frühstücksbuffet
4-Gang-Verwöhnmenu mit Auswahl inkl. Bündner-Spezialitäten
Täglich mehrere Yogalektionen mit Jacqueline gemäss Programm
Kostenlose Benützung der WellnessOase «BergSpa» mit Hamam, Sauna und Bäder
Tägliches Activity-Programm mit dem BergSpa-Team

Die Kosten

Kurskosten mit Übernachtung im Doppelzimmer «Nostalchic» CHF 700.–
inkl. Halbpension (Frühstücksbuffet, 4-Gang-Verwöhnmenu mit Auswahl, Zwischenverpflegung: Tee, Wasser, Früchte)

Kurskosten mit Übernachtung im Einzelzimmer «Nostalchic» CHF 750.--
inkl. Halbpension (Frühstücksbuffet, 4-Gang-Verwöhnmenu mit Auswahl, Zwischenverpflegung: Tee, Wasser, Früchte)

Die Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt per Email an body-move-balance@bluewin.ch. Der Anmeldeschluss ist der **30. Juni 2018**. Zur Durchführung des Yoga-Wochenendes braucht es mindestens zehn Teilnehmer/innen. Die Teilnehmerzahl ist auf zwanzig Personen beschränkt.

Ich freue mich auf Sie!

Jacqueline Nef

Jacqueline Nef / 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.