

pilates and more

3-tägiges Yoga Retreat im Naturparadies Feldis:

Freitag 06.03.2020 - Sonntag 08.03.2020

Mit Miriam Tomes-Papadia, dipl.

Im Berghotel Sternhaus, 7404 Feldis (GR)

<https://www.berghotelsterna.ch>



Diese Auszeit bietet dir eine kraftvolle und regenerierende Kombination von Yoga, Pilates, Meditation und Entspannung.

Umgeben von Schneebergen kannst du den Moment genießen und echte Ruhe finden.

Die intensive Yogapraxis hilft aktiv zu Entschleunigung. Während drei Tagen widmest du dich deinem Wohlbefinden und deiner Gesundheit. Hier kannst du wachsen und Energie sammeln.

Inhalt: Yin Yoga, Pilates, Hathayoga, Pranayama, Tiefenentspannung (Yoga Nidra) Meditation

- Unterkunft: 2 Übernachtungen/HP/ Nachmittagskuchen/Kurtaxen ab: CHF 320.00 / Person
- Kurskosten: 3 Tage mit Miriam: CHF 240.00
- (Anreise ist nicht inbegriffen)
- Ankunft Feldis, Freitag ab 14 Uhr, Abreise Feldis, Sonntag: ab 12.00 Uhr

Anmeldung schriftlich bis 30.01.2020 unter: info@pilatesandmore.ch

Miriam Tomes-Papadia, Tel. 078 888 12 89

Auf Wunsch kann eine Craniosacrale Therapie vor Ort gebucht werden.

