



Yoga & Rolfing Retreat

Vom 14. - 17. November 2019 mit Denise Guldemann & Bettina Gut

Wir laden dich ein, dir selbst das grösste Geschenk zu machen:

4 Tage in die Stille der Bergwelt eintauchen im idyllischen Ort Feldis hoch über dem Nebel der Novembertage. Hier kannst du zur Ruhe bei dir und in deinem Körper ankommen, Energie sammeln und dich mit allen Sinnen verwöhnen und inspirieren lassen. Mit Blick in die Weite oder nach Innen beim Yoga.

Nebst einem sanften Start in den Tag mit Meditation, Pranayama und einer stärkenden Yogapraxis bieten wir dir Rolfing, Anregungen aus der traditionellen chinesischen Medizin und Tanz an. Am Nachmittag bleibt freie Zeit zum Wandern, Lesen und für Rolfing-Behandlungen.

Das Yoga- und Workshop-Programm am frühen Abend wird sanft ausgleichend gestaltet von Denise Guldemann, dipl. Yogalehrerin SYV / EYU & Bettina Gut, Certified Rolfer & dipl. Shiatsu-Therapeutin.

Vielleicht lockt es dich, das nahegelegene Hochmoor zu erkunden oder im ehemaligen Stall eine reinigende Sauna zu geniessen. Bei all dem wirst du im Berghotel Sterna mit liebevoll zubereiteten Mahlzeiten verköstigt.

4 Tage Zeit für dich, die Fülle des Sommers und Herbstes setzen zu lassen und mit Leichtigkeit zu erforschen, was dich in den kommenden Monaten freudig wärmt, nährt und unterstützt.

Kosten Yoga & Workshops
350.-



Kosten Übernachtung pro Person

Im Preis inbegriffen sind die Übernachtungen und Kurtaxen, Willkommensapéro und Kuchen, alle vegetarischen Mahlzeiten: Brunch mit Porridge, Kaffee und Tee à discrétion, dreigängiges Abendmenu, Quellwasser zu den Mahlzeiten.

Doppelzimmer mit Etagendusche CHF 420.-

Einzelzimmer klein mit Etagendusche CHF 420.-

Einzelzimmer mit Etagendusche CHF 540.-

Doppelzimmer mit WC/Dusche im Zimmer CHF 525.-

Einzelzimmer mit WC/Dusche im Zimmer CHF 705.-

Kosten Rolfing-Behandlung

130.- à 60 Min.

(Die Sitzungen können vor Ort gebucht werden)

Ort: Berghotel Sterna, Sterna 12, 7404 Feldis/Veulden (GR) www.berghotelsterna.ch

Anreise

Individuell am Donnerstag 14. November 2019. Kursbeginn 17 Uhr.

Abreise: Kurs-Ende am Sonntag 17. November um 13 Uhr. Heimreise individuell.

Infos & Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt per Mail an denise.guldumann@gmx.ch / praxis@bettinagut.ch / www.bettinagut.ch und wird bei Einzahlung bestätigt. Für unsere Gruppe sind bereits Einzel- sowie Doppelzimmer reserviert. Sie werden nach „first come - first serve“-Prinzip vergeben. Die Übernachtungskosten werden direkt bei Anreise im Hotel abgerechnet.

Wir freuen uns auf euch!

Denise & Bettina

