

3-tägiges Yoga-Retreat

im Naturparadies Feldis

-Freitag 16.04.21 - Sonntag 18.04.21
-Freitag 01.10.21 - Sonntag 03.10.21

Mit Miriam Tomes-Papadia, dipl.

Im Berghotel Sternahaus, 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 & Cranio

- 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 16 Uhr, Abreise Feldis, Sonntag: ab 12.00 Uhr

Anmeldung schriftlich unter: info@pilatesandmore.ch
Miriam Tomes-Papadia, Tel. 078 888 12 89

Buche eine entspannende Behandlung mit Craniosacraler Osteopathie vor Ort.

pilates, yoga & more

Miriam Tomes-Papadia
Mühlegasse 14 · 8353 Elgg · Tel. 078 888 12 89
www.pilatesandmore.ch · info@pilatesandmore.ch