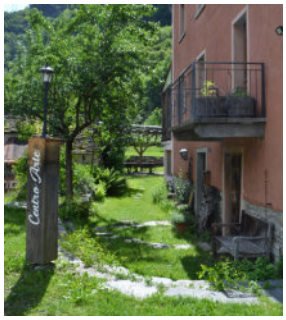
www.yogaamsee.ch

« TIME OUT MIT YOGA»

Centro Arte, Lostallo-Cabbiolo /Tessin

Donnerstag bis Sonntag, 5. – 8. September 2024



Den Sommer nochmals auskosten – mit Yoga, Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation. Daneben bleibt genügend freie Zeit für "Dolce far niente", für Ausflüge, Austausch oder Rückzug.

TeilnehmerInnen

Für alle geeignet, die sich eine Auszeit nehmen und täglich Yoga üben möchten. Ob älter oder jünger, ob mit Yogaerfahrung oder ohne. Ob mit oder ohne LebenspartnerIn, FreundIn, Tante oder Patenkind …
Max. 15 Personen

Kursort

Centro Arte, CH - 6558 Lostallo-Cabbiolo, Tel +41 91 830 14 67
info@centroarte.ch www.centroarte.ch

Das «Centro Arte» sind Misoxer Steinhäuser mit einfachen Zimmern und einem tollen Yoga-Pavillon. Grosszügige Grünflächen, Terrassen und eine Pergola bieten herrliche Freiräume. Das Essen, aus biologischen, regionalen und saisonalen Produkten liebevoll zubereitet, ist fantastisch!

Übernachtung inkl. Halbpension Fr. 119.00 /DZ mit Bad pro Person und Tag. Es gibt auch günstigere Einzel- oder Doppelzimmer mit Etagenbad.

Kurskosten

Der Kurspreis beträgt Fr. 300.– pro Person

Übernachtung und Verpflegung sind nicht im Kurspreis inbegriffen.

Daten/Zeiten

Check-in Donnerstag ab 15h / Check-out Sonntag bis 10h

Yogalektionen:

Donnerstag	18:00 – 19:00		
Freitag/Samstag	7:30 – 8:45	10:15 – 11:00 Yoga Nidrâ	17:00 – 18:30
Sonntag	8:00 – 9:15		

Kursleitung/Info: **Ruth Blattner, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU «Yoga am See»,**
T +41 71 664 20 90 M kontakt@yogaamsee.ch

WEITERE INFOS

Anmeldung

Baldmöglichst: T +41 71 664 20 90 yogaamsee@gmx.ch
Die Platzzahl ist beschränkt. **Ab sofort Zimmer direkt beim Hotel reservieren!** Die Zimmer werden nach dem "first come – first served"-Prinzip vergeben!

Annullation

Bei Rücktritt bis 60 Tage vor Seminarbeginn werden 50% der Kurs- und Übernachtungskosten fällig, bei späterem Rücktritt der ganze Betrag – ausgenommen, die Stornierung geschieht aufgrund der BAG-Bestimmungen betr. Covid. Das Seminarhaus erwähnt dies explizit bei der Reservation.

Anreise

ÖV: mit dem Postauto ab Chur 1 Std.50 Min, Haltestelle Cabbiolo Chiesa, 80 m Fussweg bis zum Hotel.
Auto: beim Hotel nur Aus-und Einladen, PP rechts bei der Kirche, 80 m Fussweg.

Programm

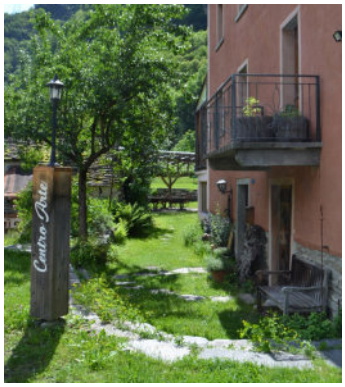
Nebst den Yogalektionen ist kein zusätzliches Programm vorgesehen. Ob Massage, Spaziergänge, Baden beim Wasserfall, Ausflüge oder Wanderungen – fühle dich frei, einfach das zu tun und zu geniessen, wonach dir der Sinn steht!

Mitnehmen

Für die Yogalektionen bitte bequeme, lockere Kleidung, Trainer o.ä. mitnehmen, sehr dünne Yogamatten sind vorhanden, ev. die eigene Matte mitbringen. Für die Freizeit je nach Wetter, ev. Badehose?

Kontakt

Ruth Blattner, Telefon mobil: +41 79 316 34 72 M kontakt@yogaamsee.ch



Kursleitung/Info: **Ruth Blattner, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU «Yoga am See»,**
T +41 71 664 20 90 M kontakt@yogaamsee.ch