

Yoga Auszeit in Bergün

21.10 bis 24.10.2021



Programm

Donnerstag	19:00 Uhr	Welcome Session Abend- Sonnengruss / Yoga & Meditation
Freitag	07:00 Uhr	Morgengruss / Yoga & Meditation
	18:15 Uhr	Yoga / Herzöffnung
Samstag	07:30 Uhr	Morgengruss Yoga / Bewegung und Atem verbinden
	18:15 Uhr	Yoga / Stabilität & Leichtigkeit
Sonntag	07:30 Uhr	Morgengruss / Yoga & Achtsamkeit Abschiedszeremonie

Nebst dem Yogaunterricht erwartet Sie diverse Freizeitmöglichkeiten, welche fakultativ besucht werden können. Natürlich dürfen Sie die Zeit auch ganz für sich allein nutzen.

Freitag: Wanderung, Gemeinsames Abendessen in der alten Hotelküche des Hotels Kurhaus

Samstag: Biketour oder Wanderung, Baden im Thermalbad Alveneu

Sonntag: Gemeinsamer Brunch, Tour mit den Bergüner Spaziergeissen

Die Lektionen sind für Anfänger wie auch Fortgeschrittene geeignet
Die Sequenzen dauern 1h bis 1 1/2 h



Kursleiterin: Sévérine Bächtold Sidler
www.mondschoen.ch

reka

Anmeldung Yoga Auszeit in Bergün 21.10. bis 24.10.2021

1. Teilnehmer

Nachname	
Vorname	
Strasse und Nr.	
PLZ und Ort	
Geburtsdatum	
Reka-Wohnungsnummer	
Telefon (Mobile)	
E-Mail	

2. Teilnehmer

Nachname	
Vorname	
Strasse und Nr.	
PLZ und Ort	
Geburtsdatum	
Reka-Wohnungsnummer	
Telefon (Mobile)	
E-Mail	

Kurskosten pro Teilnehmer: CHF 220.00 (bezahlbar vor Ort)

Ort/Datum und Unterschrift

.....

Bitte senden sie die Anmeldung an nicole.fluehmann@reka.ch
Anmeldeschluss: 01.10.2021

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer. Die Unfallversicherung und Privathaftpflichtversicherung ist für jeden Teilnehmer/-in obligatorisch. Bitte klären Sie dies bei Ihrer Krankenkasse / Privatversicherer ab. Der Kurs findet bei mindestens 4 Teilnehmern statt (Option zur Durchführung bei weniger Teilnehmern liegt bei der Kursleiterin). Bezahlung vor Ort im Reka-Feriedorf. Das Kursgeld beinhaltet keine Übernachtung; eine Wohnung muss separat gebucht werden. Der Kurs findet in deutscher Sprache statt.