

Wandern & Yoga im Val Müstair

2.- 6. Okt. 2024

(auch ohne Yoga und erst ab 4. Okt. möglich)



Yoga und Wandern

Wir erkunden die Schönheiten dieses Tals und der weiteren Umgebung, besuchen kraftvolle Orte und auch das Benediktinerinnenkloster, folgen rauschenden Bächen bis zu Seen in den Bergen und laden uns bei Wasserfällen auf. Auch geniessen wir den einfachen Luxus unseres heimeligen Hotels, dessen kulinarische Köstlichkeiten wie auch den tollen Yoga-Dachsaal.

Wir können auch unterwegs meditieren und Körperübungen ausführen. Morgens und/oder abends praktizieren wir Hatha-Yoga mit Atemübungen, Mudras, einigen Flows und Yoga Nidra. Mit einfachen Klanginstrumenten werden die einzelnen Lektionen untermalt .

TeilnehmerInnen: Max. 12

Anreise am Mittwoch: Check-in wenn möglich bis 18.00 Uhr. 18.30 Uhr Abendessen. Es kann auch schon am Montag oder Dienstag angereist werden.

Abreise am Sonntag: Nach dem Yoga und Frühstück. Mitfahrgelegenheiten können organisiert werden.

Anforderungen

Leichtes bis mittleres Wandern. Und immer wieder Zeit zum Verweilen.

Fürs Yoga genügen wenig Vorkenntnisse. Es ist auch möglich, ohne Yoga dabei zu sein.

Übernachtung

Im schönen Hotel Central in Valchava, mit tollen Arven-Zimmern und herzlicher Gastfreundschaft.

Leitung

Daniel Studhalter, dipl.Yogalehrer, Naturheilpraktiker und Reiseleiter. Seit über 20 Jahren unterrichtet er Hatha-Yoga in Luzern und in Aktivferien. Sein achtsamer Stil dient der Entspannung von Körper, Geist und Seele.

Kosten

Kurs: CHF 450.-, ohne Yoga: 370.-

Frühbucherrabatt: 40.- Ermässigung auf die Kurskosten bei Buchung bis Ende März 24.

Hotelkosten: 133.- im DZ (pp/Nacht), EZ 25.- extra. Eine Annullationsversicherung empfiehlt sich.

Inbegriffen: 6 Yogalektionen, 3 Ganztageswanderungen, Willkommens- und Abschiedsdrink, Halbpension, Biosauna, gratis ÖV ab Zernez, gratis Parkplätze.

Anmeldung

So bald wie möglich, spätestens bis 15. Sept. 2024 (falls noch freie Plätze). Am Besten per Email.

daniel.studhalter@gesund-reisen.ch **Phone:** 079 390 38 66
www.gesund-reisen.ch www.centralvalchava.ch