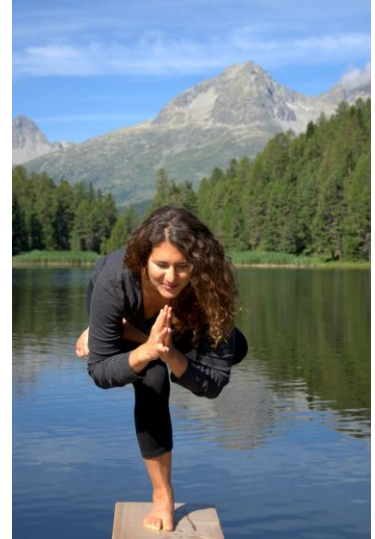




Achtsamkeitswochenende mit Meditation, Yoga & Wandern

Leitung
Irina Schumacher
Sommer & Herbst



Donnerstag, 11. Juni / 7. Oktober 2020

18:00 – 19:15	Individuelle Anreise, Zimmerbezug Gemeinsames Kennenlernen, Vorstellen des Programms & Einführung in das Thema Achtsamkeit, sanfte Yogapraxis
Ca. 19.30 Uhr	Apéro und anschliessendes Abendessen mit 4-Gangverwöhnmenü Individueller Ausklang an der Bar

Freitag, 12. Juni / 8. Oktober 2020

07.15 – 07.45 Uhr	1 Tasse Kaffee oder Tee, Snack, Früchte am Frühstücksbuffet
07:45 – 08.45 Uhr anschliessend	Morgenmeditation & Yoga Frühstücksbuffet Zeit zur freien Verfügung
11:15	Wanderung zum Bergsee «Lej da Staz», Achtsamkeitsübungen, Verweilen, (wer will: Mittagessen im Restaurant auf eigene Kosten) Rückkehr über den Barfussweg zum Hotel, Zeit zur freien Verfügung
18.00 – 18.45	Achtsamkeit & Positive Psychologie
19.00	Abendessen mit Viergangverwöhnmenü Individueller Ausklang an der Bar

Samstag, 13. Juni / 9. Oktober 2020

07.00 – 8:15 Uhr	1 Tasse Kaffee oder Tee, Snack, Früchte am Frühstücksbuffet
08:40 Uhr	Spaziergang zur Talstation
Ca. 08.45 Uhr	Bergfahrt mit dem Sessellift
Ca. 09.00 Uhr	Morgenmeditation Je nach Wetter & Temperatur <i>Meditation im Hotel*</i>
09.30 Uhr	Alpfrühstück Wanderung über den Panoramaweg nach Muottas Muragl Individueller Aufenthalt auf Muottas Muragl Gemeinsam oder individuelle Talfahrt und Zeit zur freien Verfügung
18.00 – 19.15	Yoga und Positive Psychologie
19.30 Uhr	Abendessen Individueller Ausklang an der Bar

Sonntag, 14. Juni / 10. Oktober 2020

07.30 – ca. 08.45 Morgen-Meditation & Yoga, Frage- und Abschlussrunde
09.00 Frühstück

10.30 – 12.00 Zusätzlich buchbar:
Das Highlight aus USA – Yoga & Geissen oder Geissen Trekking

Sommer/Outdoor

Kleidung für warme und kühle Temperaturen, gutes Schuhwerk für Wanderungen,
Sonnenschutz, evtl. Regen/Windjacke

Indoor fürs Yoga: bequeme Kleidung, warme Socken für Schlusssentspannung

- Programmänderungen vorbehalten - je nach Wetterbedingungen und «Tagesform» der TeilnehmerInnen
- Versicherung ist Sache jedes Teilnehmenden. Der Veranstalter und die Yoga-Instruktorin übernehmen keine Haftung für Personen- und Sachschäden
- Teilnehmerzahl: Min. 5 / max. 12 Personen