

# AUFFAHRT IM VAL MÜSTAIR

YOGA – ACHTSAMKEIT – ENTSPANNUNG

Donnerstag, 8. Mai bis Montag, 12. Mai 2024

Innehalten und Durchatmen. Mit sich wieder neu in Kontakt kommen. Körper und Geist mit Yoga und Achtsamkeitsübungen erfrischen. In der Naturlandschaft des Val Müstair auftanken.

## LEITUNG

Nicola Ehrli, [www.mbsr-ehrli.ch](http://www.mbsr-ehrli.ch)

Monika Käch, [www.yoga-atelier-basel.ch](http://www.yoga-atelier-basel.ch)

## ORT

Hotel Central, Valchava, Val Müstair

[www.centralvalchava.ch](http://www.centralvalchava.ch)

## KOSTEN UND ANMELDUNG

DZ CHF 895.00 / EZ CHF 995.00 inkl HP

Praxis: 07.30-09.00 und 16.00-18.30

Anmeldung bitte bis 31.01.2023

## PROGRAMM

Mittwoch, 8. Mai 2024, 16.00 Uhr bis

Sonntag, 12. Mai 2024, 10.00 Uhr

## KONTAKT

[abm@ehrli.com](mailto:abm@ehrli.com)

[monika@kaech.net](mailto:monika@kaech.net)