

HERBSTSTAGE IM VAL MÜSTAIR

YOGA – ACHTSAMKEIT – ENTSPANNUNG

Samstag, 19. Oktober bis Mittwoch, 23. Oktober 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

Monika Käch, www.yoga-atelier-basel.ch

ORT

Hotel Central, Valchava, Val Müstair

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 30.06.2024

PROGRAMM

Samstag, 19. Oktober 2024, 16.00 Uhr bis

Mittwoch, 23. Oktober 2024, 10.00 Uhr

KONTAKT

abm@ehrli.com

monika@kaech.net