



YOGA & WANDERN

am Eingang zum malerischen Dischmatal (Davos)



Donnerstag 11. bis Sonntag 14. Oktober 2018

mit Nadine von Grünigen & Christian Häfeli

Die herbstliche Bergwelt lädt uns in ein verlängertes Wochenende mit viel Raum und Zeit ein. Die täglichen Yogaeinheiten verleihen uns vitale Energie und Momente der Ruhe und Stille.

Am Freitag und Samstag Nachmittag bieten wir eine geführte Wanderung an. Es ist aber ebenso möglich diese Zeit individuell zu gestalten.

Wir logieren im kleinen und freundlichen Bed & Breakfast-Hotel SHIMA-Davos. Neben einem wunderbaren lichtdurchfluteten Yogaraum bietet das SHIMA schöne und ruhige Winkel, wo man in den Pausen verweilen kann.

Donnerstag

18:15 – 19:15 Uhr : Yoga
19:30 Uhr : Nachtessen (vegi)
21:00 – 21:30 Uhr : Yoga Nidra

Freitag

7:30 – 8:00 Uhr :
Meditation / Pranayama
8:15 – 11:00 Uhr : Yoga
11:15 Uhr : Brunch
13:00 – 18:00 Uhr : Wandern *
18:15 Uhr : Nachtessen (vegi)
20:15 – 21:30 Uhr :
Abendprogramm

Samstag

7:30 – 8:00 Uhr :
Meditation / Pranayama
8:15 – 11:00 Uhr : Yoga
11:15 Uhr Brunch
13:00 – 16:00 Uhr : Wandern *
16:30 – 18:00 Uhr : Yin Yoga
18:15 Uhr : Nachtessen (vegi)
20:15 – 21:30 Uhr :
Abendprogramm

Sonntag

7:30 – 8:00 Uhr :
Meditation / Pranayama
8:15 – 9:45 Uhr : Yoga
10:00 Uhr : Brunch

* oder individuelles Programm : Baden / Wellness : www.eau-la-la.ch, Lesen & Sein im Shima, . . .



Unterkunft / Ort

SHIMA-Davos (www.shima-davos.ch)

Dischmastrasse 63, 7260 Davos Dorf

Anreise

Die Anreise erfolgt individuell.

Mit ÖV: Die Bushaltestelle (Davos Dorf Duchli) befindet sich direkt vor dem Haus.

Mit Auto: Den grossen Parkplatz vor der Pension Shima, kann man kostenlos nutzen.

Kosten für Essen, Unterkunft und Yoga (inkl. Bergbahnen und Ortsbus)

EZ mit WC/Dusche CHF 780.- pro Person

EZ mit Etagedusche/WC CHF 720.- pro Person

DZ mit WC/Dusche CHF 690.- pro Person

Anmeldung

Via E-Mail an Nadine von Grünigen (mail@yoga3.ch) oder

an Christian Häfeli (christian.haefeli@gmx.ch)

Deine Anmeldung ist gültig mit Überweisung der Kosten. Ein Rücktritt ist bis 5 Wochen vor Beginn möglich, danach werden CHF 120.- verrechnet.

Wir freuen uns!

Nadine und Christian



sarva

Schule für Yoga und Zen Der persönliche Weg zur Mitte.

