

«Auszeit mit Yoga und Meditation»

Sa. 31. Okt - So. 1. Nov. 2020
Hotel Boldern Männedorf, ZH

CHF 370.-
inkl. Übernachtung
im Einzelzimmer mit
Seesicht



«Auszeit mit Yoga und Meditation»

Sa. 31. Okt - So. 1. Nov. 2020, Hotel Boldern Männedorf, ZH

Eine Auszeit vom Alltag

Entspannung, körperliche Aktivität und neue Energie fühlen und geniessen. Bei diesem Yoga Retreat begibst du dich auf eine Reise zu dir selbst. Du wirst dabei von erfahrenen Yogalehrerinnen ins Yoga und in die Meditation eingeführt und hast dabei die Möglichkeit deine eigene, persönliche Yogapraxis zu vertiefen und neue Erfahrungen zu sammeln.

Dieses Retreat ist für Einsteiger als auch für fortgeschrittene Yogis geeignet.

Einzigartige Sicht und leckere Köstlichkeiten

Oberhalb Männedorf liegt das Hotel Boldern, nahe zum Wald und zur Natur und doch nur 20 Minuten von Zürich entfernt. Die atemberaubende Sicht über den Zürichsee und die Berge, der naheliegende Wald sowie die frischen, saisonalen Köstlichkeiten im Restaurant, runden dieses Retreat ab.

Hotel Boldern
Boldernstrasse 83
8708 Männedorf
www.boldern.ch

Deine Begleitung durchs Retreat

Wir, Catia Lopes und Katja Steiner, unterrichten eine moderne Art von Hatha Yoga nach dem Konzept von Inside Yoga. Dies bedeutet, dass unser Yogastil auf unseren westlichen Körper ausgerichtet ist und dabei eine gesunde Körperausrichtung im Vordergrund steht. Beim Unterrichten gehen wir auf die körperlichen und mentalen Bedürfnisse von dir ein. Wir führen dich auf einfühlsame Art und Weise in die Meditations- und Yogapraxis ein und unterstützen dich bei deiner persönlichen Entwicklung.



Weitere Infos und Anmeldung

Das Programm sowie weitere Informationen zum Retreat findest du auf unserer Website. Zudem beantworten wir gerne deine Fragen telefonisch oder per Email.

www.shantra.ch | 077 504 49 48 |
shantra.info@gmail.com