



Yoga-Wochenende mit Angela Boscardini & Stefan Faust im Hof de Planis in Stels, 22. -24. September 2017

Gerne laden wir Euch zum traditionellen und alljährlichen Yoga-Wochenende ein, dieses Jahr nach Stels. Geniesse die Zeit und Ruhe für dich und erkunde nebst intensivem Yoga die schöne Umgebung des Prättigau.



Programm

Freitag

Ab 16.00 Anreise
17.00 Willkommen
18.00 Abendessen
19.30 Yin Yoga & Mantra

Samstag

07.00 Pranayama & Meditation (optional)
08.00 Frühstück
09.30 Yoga Kraftvoll
12.00 Mittagessen
16.00 Yoga Restorative
18.00 Abendessen
19.30 Tanz & Yoga Philosophie (optional)

Sonntag

07.00 Pranayama & Meditation (optional)
08.00 Frühstück
09.30 Yoga Kraftvoll
12.00 Mittagessen
14.30 Yoga Nidra
Ab 16.00 Abreise

Ort und Lehrer

Hotel Hof de Planis

Das Hotel liegt auf einer Sonnenterrasse, hoch über dem Prättigau. Die mit viel Holz ausgestatteten Zimmer sind renoviert und die Küche frisch und regional.

Das Hotel ist ab Zürich mit öV in 1h 45min zu erreichen. Weitere Details unter www.hofdeplanis.ch

Angela Boscardini

Angela ist zertifizierte Vinyasa Yoga Lehrerin (700h) und Gründerin von DAS YOGA HAUS in Zürich. Seit 2012 lehrt sie in diversen Yogalehrer-Ausbildungen in Zürich und Winterthur.

Stefan Faust

Stefan ist Yoga- und Meditationslehrer mit Fokus auf Hatha Yoga. Er unterrichtet in diversen Studios in Zürich, ist Geschäftsführer von InhouseYoga & Coaching und Mitgründer des Vereins Yogastudium.

Kosten und Konditionen

580 CHF pro Person, beinhaltet

- Unterkunft im Doppel- oder Einzelzimmer¹⁾
- 2x Frühstück, 2x Mittagessen und 2x Abendessen
- 12h Yoga Asana, Pranayama, Meditation und Philosophie
- Das Wochenende ist für alle Erfahrungsstufen geeignet

Die Anmeldung wird durch eine Anzahlung²⁾ von 100 CHF gültig. Der volle Betrag ist per 1. Sept. 2017 fällig. An- und Rückreise sowie Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen.

Min. 14 Teilnehmer

Anmeldung per E-Mail an stefan.faust@inhouseyoga.ch
angela.boscardini@gmail.com

- 1) Es sind genügend Einzelzimmer vorhanden.
- 2) Kann nur im Falle von Krankheit und mit einem schriftlichen Arztzeugnis zurück erstattet werden.