

# Yoga-Wochenende

## 12.- 15. September 2024 in der Val Medel

### **Inneres Gleichgewicht**

Da der Monat September den Übergang in den Herbst markiert und die Natur sich verändert, werden wir uns in unserer Yogapraxis vor allem dem inneren Gleichgewicht widmen. Wir tauchen gemeinsam ein in eine Welt der Ruhe, Natur und Selbstreflexion, während wir den Alltag hinter uns lassen und dabei Körper sowie Geist in harmonischen Einklang bringen. Das Hotel Medelina liegt inmitten einer malerischen Umgebung und bietet den perfekten Rückzugsort für Yoga und Erholung. Ich freue mich darauf, mit Euch diese bereichernde Reise anzutreten.

### **Yoga-Package inklusive:**

- 3 Übernachtungen
- Frühstück
- Medelina Abendmenü inkl. Wasser
- Apéro am ersten Abend
- aller Yoga- und Meditationslektionen
- Willkommensgeschenk
- Snacks & Getränke während der Yogalektionen am Nachmittag

**CHF 950,--**

DZ zur Einzelnutzung mit Du/WC

**CHF 830,--**

pro Person im DZ bei Doppelnutzung mit Du/WC

### **Kursort**

Hotel Medelina  
Via Canduglias 13  
7184 Curaglia



### **Programm:**

#### **Donnerstag, 12.9.2024**

Individuelle Anreise nach Curaglia (Fahrgemeinschaften können organisiert werden) ca. 2 Stunden Autofahrt von Zürich)

17:00 Begrüssung und Apéro

17:30 - 18:30 Yogapraxis

18:30 Abendessen

21:00 Uhr Abendmeditation

#### **Freitag-Samstag, 13.9. & 14.9.2024**

07:30 Morgenmeditation

08:00 - 09:00 Yogapraxis

09:00 - 10:30 Frühstück in der Gruppe

10:30 - 16:30 Freizeit

16:30 - 18:00 Yogapraxis

18:30 Abendessen

21:00 Abendmeditation / Yoga Nidra

#### **Sonntag, 15.9.2024**

07:30 Morgenmeditation

08:00 - 09:00 Yogapraxis

09:30 - 11:00 Frühstück in der Gruppe und Abreise

Anmeldungen bei:

**Brahman Yoga, Mandy Schischkowsky Blumer, dipl. Yogalehrerin YCH**  
email: [info@brahman-yoga.ch](mailto:info@brahman-yoga.ch) oder Tel: 078 857 5620, [www.brahman-yoga.ch](http://www.brahman-yoga.ch)