



Wandern im Bergfrühling kombiniert mit sanftem Yoga



www.wandern.coach

Hotel Medellinia, Curaglia
25. Juni bis 30. Juni 2023

Wenn du....

- Entschleunigung suchst,
- die Natur mit ganz neuen Augen sehen möchtest,
- Körper, Geist und Seele in Einklang bringen möchtest
- dir ein Austausch mit Gleichgesinnten wichtig ist,

dann solltest du dich unbedingt für diese Woche anmelden.

Die Kombination von Wandern und Yoga ist nahezu unschlagbar, wenn es darum geht, zur Ruhe zu kommen. Einerseits wird in der freien Natur der Kopf durchgelüftet und der Kreislauf in Schwung gebracht, die darauf folgenden Dehnungen und Übungen helfen zu regerieren und in die eigene Mitte zu kommen. Yoga fördert alle Sinne. Erlebe an deinem Körper, was es heisst, in Balance zu sein. Die frische Bergluft wird dich zusätzlich unterstützen auf deinem Weg. Natürlich darf das leibliche Wohl nicht zu kurz kommen. Wir werden vom wunderbaren Team im Hotel Medelina verwöhnt und herzlich umsorgt.

Wochenprogramm

07:30 Frühstück

08:30 Start Wanderung in der Region Medel / Valle Santa Maria (Blenio)

17:00 Yoga

19:00 Gemeinsames Nachtessen

Die Woche bietet viel Raum für Austausch, Sein und Ruhe.

Gruppengrösse

Maximal 12 Teilnehmer*innen

Unser Zuhause

Du schläfst im Doppelzimmer im Hotel Medelina. Das Hotel verfügt über eine fabelhafte, ehrliche, regionale Küche und wir dürfen uns vom Medelina-Team umsorgen lassen. Das Haus ist absolut ruhig gelegen, leicht erhöht am Dorfrand, nur 5 Minuten von der Postauhaltestelle entfernt.



Deine Wegbegleiter



Stephan Thaddey
Zertifizierter
Wanderleiter



Doris Henzi
Gymnastik und Yoga-
lehrerin

Anreise

Bitte reise mit dem ÖV an. Die Fahrt mit dem Zug durch die Rheinschlucht ist an sich schon ein Erlebnis. Checkin im Hotel ab 15 Uhr.

Daten

Sonntag 25. Juni 2023 bis Freitag 30. Juni 2023

Anmeldeschluss

Bitte melde dich bis zum 30. April 2023 für diese Woche über die Webseite an. www.wandern.coach/yogawoche. Hier findest du auch weitere Details zu dieser Woche.

Ausgleich

Der Energieausgleich für diese Woche für das Doppelzimmer (inkl. HP, exkl. Getränke), die Wanderleitung und die Yogastunden beträgt CHF 1430 pro Person.