

YOGA RETREAT
und
KLANGSCHALEN MEDITATION
Cavaglia

30. August - 1. September 2024
mit Corinne Arner-Semadeni und Rolf Züsli

Yoga trifft Kristall-Klang



Preis pro Person im:
Doppelzimmer mit Vollpension CHF 262.-
Mehrbettzimmer mit Vollpension CHF 212.-

Kost und Logie, Kurtaxe, Yogaretreat und
Klangschalenerlebnisse;
CHF 508.-, beziehungsweise **CHF 458.-**

Begleitpersonen, die nicht am Retreat
teilnehmen möchten, sind je nach
Verfügbarkeit herzlich willkommen.

Weitere Informationen:

www.stazionecavaglia.ch

www.kristallklang.ch

Anmeldung bei Stazione Cavaglia:

Tel. 081 834 55 61 o via e-mail:

info@stazionecavaglia.ch

Gönne dir ein Wochenende in der
wunderschönen, wilden Natur der Alp Cavaglia
ob Poschiavo! Praktiziere Yoga - körperliche
Übungen, begleitet von Atemübungen,
Tiefenentspannung und Meditation - und tauche
ein in die sphärischen Klänge der Berg-
Kristallschalen um zu regenerieren und dich mit
frischer Lebensfreude zu verbinden.



Programm

30. August - 1. September 2024

Thema: Im Fluss der Bewegung und der Klänge

Freitag

15.00 Willkommen + Informationen
16.00 - 17.30 Yoga (Ankommen im Hier und Jetzt)
mit Klangschalen Entspannung
18.00 Leichtes Abendessen
ca 19.30 Klangschalen Meditation

Samstag

07.00 Stiles Gehen zum Wasserfall
oder Meditation
ab 08.00 Frühstück
10.00 - 11.30 Yoga
mit Klangschalen Entspannung
12.00 Mittagessen
Freizeit
16.00 - 17.30 Yoga
mit Klangschalen Entspannung
18.00 Leichtes Abendessen
ca 19.30 Klangschalen Meditation

Sonntag

07.00 Stiles Gehen zum Wasserfall
oder Meditation
ab 08.00 Frühstück
10.00 - 11.30 Yoga
mit Klangschalen Entspannung
12.00 Mittagessen und Check-out