

Yoga auf der Rigi

19.-21. Juni 2020



Gönne dir ein Yoga-Wochenende zum Entspannen und Geniessen auf der kraftvollen Königin der Berge im Hotel Rigi Klösterli.

Ich praktiziere Viniyoga, eine Form, die sich an alle Menschen richtet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wir verbinden Asanas (Körperübungen) mit unserem Atem und lernen dabei auch verschiedene Atemtechniken kennen. Dabei wirst du erleben, wie dein Körper sich immer mehr entspannt und dein Geist zur Ruhe kommt. Dieses Yoga-Wochenende wird dir die Möglichkeit geben, dich selbst wieder intensiver wahrzunehmen und dich ganz mit allem, was dein Körper und dein Geist zu bieten haben, zu verbinden.

Während der Freizeit am Samstagnachmittag hast du die Möglichkeit zu wandern oder einfach zu SEIN mit dir.

- Ort:** Hotel Zum Goldenen Hirschen, www.kloesterli.ch
- Beginn:** Freitag, 19. Juni, 18.30 (Abendessen)
- Ende:** Sonntag, 21. Juni, ca. 13.30 (nach Mittagessen)
- Kosten:** CHF 280.00 (ohne Unterkunft & Verpflegung)
- Leitung &** Agi Hirschi, dipl. Yogalehrerin YS, 8967 Widen
- Anmeldung:** 079 484 30 83
info@yogaagihirschi.ch / www.yogaagihirschi.ch
- Unterkunft &** Direkt beim Hotel „Zum Goldenen Hirschen“ buchen
- Verpflegung:** 041 855 05 45 / hotel@kloesterli.ch