

Yogaretreat – Auszeit über Auffahrt

Donnerstag, 21. bis Sonntag, 24. Mai 2020

mit Eva Bruhin & Tanja Imboden



Programm

Donnerstag, 21. Mai 2020

Individuelle Anreise (Bus ab Schiers 13.04 Uhr / an Stels, Hof de Planis 13.23 Uhr),
Parkplätze beim Hotel vorhanden (enge und kurvenreiche Bergstrasse)

13.30 bis 14.30 Uhr Check In

15.00 Uhr Begrüssung im Yogasaal, anschliessende Yin Yang Yogapraxis

19.00 Uhr Abendessen

Freitag, 22. und Samstag, 23. Mai 2020

8.00 bis 8.30 Uhr Meditation, Pranayama, Mantra

8.45 bis 10.00 Uhr Yoga Flow

10.00 Uhr Brunch

17.00 bis 18.30 Uhr Yin Yoga

19.00 Uhr Abendessen

Sonntag, 24. Mai 2020

7.30 bis 9.00 Uhr Yin Yang Yogapraxis

9.00 bis 9.30 Uhr Schlussrunde

bis 10.00 Uhr Check-Out, anschliessender Brunch

Individuelle Rückreise (Bus Stels, Hof de Planis ab 11.32 Uhr/13.32 Uhr)

Unterkunft und Preise

Der Hof de Planis offeriert diverse Zimmerkategorien im neuen und alten Teil des Hotels.

	Early Bird Preis (bis 31. Dezember 2019)	Regulärer Preis (ab 1. Januar 2020)
Einzelzimmer mit WC/Dusche (Neubau)	718.00 CHF	748.00 CHF
Einzelzimmer, WC/Dusche auf Etage	649.00 CHF	679.00 CHF
Doppelzimmer mit WC/Dusche (Neubau)	658.00 CHF	688.00 CHF
Doppelzimmer, WC/Dusche auf Etage	589.00 CHF	619.00 CHF



Freizeit

Der Hof de Planis liegt hoch über dem Talboden des Prättigaus auf 1'280 M.ü.M – ein perfekter Ausgangspunkt für schöne Spaziergänge und Wanderungen. Der ruhige und abgelegene Ort lädt auch einfach zum Sein ein - wunderbar um den Alltag hinter sich zu lassen, auszuspannen und vollumfänglich in die eigene Yogapraxis einzutauchen.

Der Freitag- und der Samstagnachmittag stehen zur freien Verfügung.



Verpflegung

Im Preis inbegriffen ist ein reichhaltiger Brunch und ein leckeres Abendessen.
Es stehen rund um die Uhr Snacks wie Früchte, Nüsse und Tee zur Verfügung.
Die Verpflegung ist vegetarisch.

Spezialernährung/Unverträglichkeiten bitte bei der Anmeldung bekannt geben!



Hilfsmittel

Mitbringen

- Eigene Yogamatte
- Yoga Blöcke (wenn vorhanden)
- Eigenes Meditationskissen (wenn gewünscht)

Vorhanden

- Wolldecken
- grosse Meditationskissen



Anmeldung

Anmeldung und weitere
Informationen

www.tanchiyoga.ch
oder
www.yogabird.ch

Die Anmeldung kann erst nach Zahlungseingang garantiert werden.

Annulation

Es gelten folgende Annulationsbestimmungen:

Annulation vor 15. März 2020

Bearbeitungsgebühr 100.00 CHF fällig

Annulation 16. März bis 15. April 2020

50% der Gesamtkosten werden fällig

Annulation nach 15. April 2020

100% der Gesamtkosten werden fällig

Über uns

Wir haben uns beim 500h Yoga Teacher Training in Stels kennen gelernt und dort gemeinsam 12 wunderbare Tage verbracht. Stels ist für uns ein spezieller Ort, und wir verbinden damit viele schöne Erinnerungen. Umso mehr freuen wir uns, euch im Hof de Planis durch ein paar Yoga-Tage zu begleiten. Fliessende Sequenzen und entspannte Stunden wechseln sich ab und ergeben ein perfektes Ganzes.

Wir freuen uns auf dich!

Eva & Tanja

