

**Yoga für alle Sinne, Wellness & Genussküche im Bio-Naturhotel
Chesa Valisa vom 3.- 5. Juli, 4.-6. September und 6.-8. November 2020
im bezaubernden Kleinwalsertal**



„Die Welt gehört dem, der sie genießt.“
Graf Giacomo Leopardi

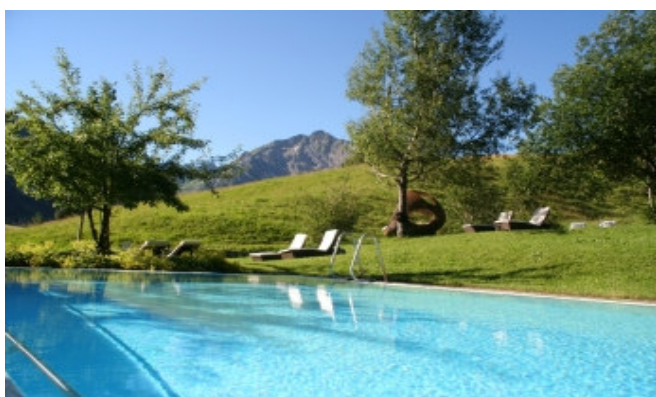
Liebe Yogis, liebe Freundinnen und Freunde,

mein Lieblingshotel liegt in traumhafter, ruhiger Lage, umrahmt von den Bergen des Kleinwalsertals mit einem Ambiente, das Moderne und Tradition in wunderbarer Weise vereint und für Wohlfühlatmosfera sorgt. Hier lassen wir uns mit der feinen Bio-Genussküche verwöhnen und finden Entspannung im Wellnessbereich mit Ganzjahres-Freibad und beim gemeinsamen Yoga üben.

Wir üben achtsam, mit Hingabe und Leichtigkeit und können in den Yogahaltungen und Bewegungsmeditationen eine befreiende Flexibilität und Kraft entwickeln, sowie tiefe Entspannung erfahren. Der Atem fließt sanft und die Gedankenwellen des Geistes können sich beruhigen. Dadurch entsteht eine

heilsame Harmonie von Körper, Geist & Seele. Achtsamkeitsmeditation und philosophische Texte begleiten den Unterricht, eröffnen uns neue Sichtweisen und können das Entwickeln von heilsamen Geisteshaltungen unterstützen. Dadurch können wir gestärkt und gelassen den Anforderungen des Lebens begegnen.

Das Seminar eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte direkt bei der Buchungsanfrage mitteilen, wenn Ihr früher anreisen oder länger bleiben möchtet. Bitte so bald wie möglich buchen, damit die gewünschte Zimmerkategorie und der Seminarplatz noch frei sind!



Seminarbeginn: Freitag um 18.00 Uhr mit der 1.Yogastunde.

Abschluss: Sonntag, ca. 14.00 Uhr nach dem Mittagessen.

Im November endet das Seminar um 11.00, da unser Hotel schließt.

Wenn es das Wetter zulässt, biete ich Euch wieder Yoga-und Atemübungen im Freien an. Bitte an entsprechende Bekleidung und Schuhe denken.

EZ, je nach Zimmerkategorie, Bio-Vitalpension **ab: 138 €** für 1 Nacht

DZ, je nach Zimmerkategorie, Bio-Vitalpension **ab: 138 €** für 1 Nacht pro Person

mit Sonnenpaket: Tee-Bar, Quellwasser, Obstkorb, Wellnessbereich etc.

Das Frühstück am Morgen lässt keine Wünsche offen. Mittags erwartet uns ein wunderbares Salatbuffet und Suppe. Abends ein verführerisches 4-Gänge-Menü.

Und auch noch ein kostenloses Bergbahnticket im Juli und September!

Alle detaillierten Informationen zum Hotel: www.naturhotel.at

Die einfache verbindliche Anmeldung in 2 Schritten:

1. Zimmerreservierung direkt im Bio-Naturhotel Chesa Valisa
info@naturhotel.at oder **Tel. Rezeption: 0043 5517 54140**
Bitte angeben, dass ihr zum Yogaseminar von Hilke anreist!
2. Direkt danach: Buchung des Seminarplatzes: hilke.muench@web.de
Seminargebühr: 170€

Herzlichen Dank für die frühzeitige, verbindliche Anmeldung.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Ich freue mich auf ein schönes, sinnliches, entspanntes Wochenende mit Euch!

Hilke