

**Yoga für alle Sinne, Wellness & Genussküche im Bio-Naturhotel
Chesa Valisa im bezaubernden Kleinwalsertal
1.-3.Juli, 28.-30.Oktober und 4.-6.November 2022**



„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 Wohlfühlatmosphäre sorgt. Hier lassen wir uns mit der feinen Bio-Genussküche verwöhnen und finden Entspannung im Wellnessbereich mit Ganzjahres-Freibad.

Wir üben achtsam mit Hingabe und Leichtigkeit und können in den Yogahaltungen, Flow-Sequenzen 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.

**Die bezaubernde Natur rund um das Naturhotel lädt uns ein
Atem- und Yogahaltungen im Freien zu üben.
Bitte an entsprechende Bekleidung und Schuhe denken.**

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



Seminarbeginn: Freitag um 16.30 Uhr mit der 1.Yogastunde. Insgesamt 6 Einheiten zwischen 75 und 90 Minuten. **Abschluss:** Sonntag, ca. 13.00 Uhr nach dem Mittagessen. Im November endet das Seminar nach einer längeren Yogaeinheit am Morgen und dem späten Frühstück, da das Hotel in die Saisonpause geht. Hier haben wir 5 Einheiten.

Unser Sonnenpaket im Naturhotel: 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.!

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 Eure frühe Anmeldung. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Ich freue mich auf ein inspirierendes und entspanntes Wochenende mit Euch!

Hilke