

# Yoga für alle Sinne, Wellness & Genussküche im Bio-Naturhotel Chesa Valisa im bezaubernden Kleinwalsertal

11.-13.Juni, 3.-5.September und 15.-17.Oktober 2021



„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.

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 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. Bitte 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. **Abschluss:** Sonntag, ca. 13.00 Uhr nach dem Mittagessen.

**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.

**Und auch noch ein kostenloses Bergbahnticket!**

Alle detaillierten Informationen zum Hotel: [www.naturhotel.at](http://www.naturhotel.at)

**Die einfache verbindliche Anmeldung in 2 Schritten:**

1. Zimmerreservierung direkt im Bio-Naturhotel Chesa Valisa  
[info@naturhotel.at](mailto: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](mailto:hilke.muench@web.de)  
**Seminargebühr: 170€**

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

\*Hilke\*