

WINTER YOGA RETREAT AM BLAUSEE



23.-26. JANUAR 2025

Kombinierbar mit Winterwandern oder Langlauf

YOGA · ME TIME · BEWEGUNG

Mit Eva & Sibylle am Blausee
Donnerstag-Sonntag, 23.-26. Januar 2025

Der Blausee hat eine magische Anziehungskraft. Hier wird Yoga zur Meditation in Bewegung. Getragen vom stillen Wasser und der Umgebung der Berge tauchst du ein in ein Wechselspiel von kraftvollen Positionen zu weich ineinanderfließenden Asanas und Stille. Die Kombination von Yoga und Natur bietet eine schöne Abwechslung für deinen Körper und deinen Geist. Sibylle & Eva sind dem Yoga seit vielen Jahren verbunden und lieben das Wasser, die Berge und die Natur.

Wir freuen uns auf Dich!

Anmeldung

fly@yogabird.ch, yogabird.ch

sibyllehaenni@bluewin.ch, yoga-kallafira.com

Anreise und Unterkunft www.blausee.ch

Der Naturpark Blausee ist ein Kleinod von seltener Schönheit. Gönn dir eine Auszeit mit Bewegung und Raum für dich.

Programm

Morgen-Yoga und Brunch. Danach steht es dir frei, ob du Winterwandern, Langlaufen, Schneeschuhlaufen oder einfach das Spa geniessen möchtest. Gerne unterstützen wir dich in deiner Planung mit Tipps und Kontakten zu Langlaufunterricht und Materialmiete. Vor dem Abendessen gibt es eine ruhige Yoga-Sequenz. Wir unterrichten Hatha Yoga, Embodied Flow, Yin, Pranayama und Meditation. DO 16.00 Uhr - SO 11.00 Uhr

Preise

3 Übernachtungen im DZ im Hotel Blausee ab CHF 570 mit Brunch, Zwischenverpflegung, 3-Gang-Abendessen im Gourmet Restaurant und Spa Benutzung.

Yoga-Retreat: CHF 420 Early Bird (Zahlung vor 31. Juli 2024), danach CHF 480

