

Yoga Auszeit in Brissago

AUFrichten, KRAFT tanken, beWEGen, SEELE baumeln lassen...

PROGRAMM

Donnerstag	18.45 Uhr	Welcome Session im Ristorante Al Fresco / Lounge mit Erfrischungsgetränk
	19.00 Uhr	Abend- Sonnengruss / Yoga & Meditation
Freitag	07.30 Uhr	Morgengruss / Yoga & Meditation
	18.15 Uhr	Yoga / Herzöffnung
Samstag	07.30 Uhr	Morgengruss Yoga / Bewegung und Atem verbinden
	18.15 Uhr	Yoga / Stabilität & Leichtigkeit
Sonntag	07.30 Uhr	Morgengruss / Yoga & Achtsamkeit Abschiedszeremonie

Nebst dem Yogaunterricht erwarten Sie diverse Freizeitmöglichkeiten, welche fakultativ besucht werden können. Natürlich dürfen Sie die Zeit auch ganz für sich alleine nutzen.

Wanderungen, Thermalbadbesuch, Fahrradtour, Besichtigung der Brissago-Inseln und vieles mehr.

Die Lektionen sind für Anfänger wie auch Fortgeschrittene geeignet.
Die Sequenzen dauern 1 bis 1 1/2 Stunden.

Ich freue mich sehr auf FREUD & LICHTVOLLE Stunden des AUFRICHTENS, KRAFT tanken & ENTSPANNEN mit IHNEN im wunderschönen Brissago.

Séverine Bächtold Sidler



Dipl. Yogalehrerin,
Craniosacrale Osteopathin,
Prä- und postnatale
Traumatherapie

