



GENUSS-TAGE
yogamassage workshop II

hotel piz platta | alp flix | GR

05.-07. Juni 2015

Zwei Yogamassage Kurs-Tage auf der wunderschönen Alp Flix

Ayurvedische Yogamassage ist eine Mischung aus ayurvedischen Massagepraktiken und Yoga- Dehnungen. Die kraftvolle Behandlung ermöglicht ein wohltuendes Loslassen und lässt damit ein vertieftes Dehnen in der Entspannung zu. Yogamassage verbessert die Beweglichkeit, löst Verspannungen und stimuliert die körpereigenen Heilungsprozesse.

In diesem Workshop können Sie ausgewählte Dehnungen und einfache Massagetechniken erlernen und erproben. Der praktisch gestaltete Kurs ermöglicht Ihnen eine Kostprobe von dieser Massage und gibt Handfertigkeiten mit, welche Sie an Freunden und Bekannten weiter anwenden können. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Eintauchen, zur Ruhe kommen, berühren, bewegen- alleine oder zu zweit in guter Gesellschaft. Das Programm lässt bewusst Zeit für Musse in der Natur und wird den Bedürfnissen der Gruppe von max. 10 Personen angepasst.

FR 05. Juni

Ankommen, die Ruhe finden

18-19 h Geführte Abendmediation oder Abendspaziergang

SA 06. Juni

7-8 h Sanftes und entspannendes Morgenbewegen: Do-In

13-18 h Yogamassage Workshop

SO 07. Juni

7-8 h Sanftes und entspanntes Morgenbewegen: Do-In

9-13 h Yogamassage Workshop Fortsetzung

Kursleitung: Anna Schmuki, dipl. Yogamasseurin. www.ayurvedische-yogamassage.ch

Preis: Kursgebühr und zwei Nächte mit Halbpension (Köstliches 4-Gang Menu von Werner am Abend, feines Frühstück): CHF 620 Pro Person, dasselbe mit einer Übernachtung: CHF 450 pro Person. Rabatt bei Doppelanmeldung: Pro Person 30 CHF Reduktion (auf die Kursgebühr).

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn: www.flix.ch | 0041 81 659 19 29 | info@flix.ch

Lust auf eine Yogamassage Behandlung auf der Alp Flix?

Anna Schmuki ist neben diesem Kurswochenende auch an weiteren Wochenenden auf der Alp Flix am massieren. Infos und Daten bitte im Hotel erfragen oder einsehen auf: www.ayurvedische-yogamassage.ch.

Wir freuen uns auf die Genuss-Tage mit Dir!

