



GENUSS-TAGE
yogamassage workshop

hotel rhätia | st.antönien | GR
29.-31. Mai 2015

Zwei genussvolle Tage in den Bergen mit Yogamassage

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 ausgewählte Dehnungen und einfache Massagetechniken erlernt und erprobt werden. Der praktisch gestaltete Kurs ermöglicht eine Kostprobe von dieser Massage und gibt Handfertigkeiten mit, welche danach an Freunden und Bekannten angewendet werden können.

DO IN am Morgen: Do In ist ein weites System von Übungen zur Förderung der körperlichen und geistigen Gesundheit für Menschen in jedem Alter. Die Positionen und Dehnungen sind sanft und sehr wirksam. Sie sind für die Massage und ein aufmerksames Bewusstsein eine gute Vorbereitung.

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, max.10 Personen, angepasst.

FR 29. Mai – ankommen, eintauchen

17.30- 18.30 Geführte Abendmeditation

SA 30. Mai – erster Kurstag

07.15- 08.00 Do- In

13.00- 18.00 Yogamassage Workshop

SO 31. Mai – zweiter Kurstag

07.15 - 08.00 Barfuss Spaziergang /Do-In

09.00 - 13.00 Yogamassage Workshop Fortsetzung

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

Preise:

Fr -So: Halbpension inkl. Kursgeld je nach Zimmerwahl CHF 440-455/Person

Sa -So: Halbpension inkl. Kursgeld je nach Zimmerwahl CHF 340-355/Person

Rabatt bei Doppelanmeldung: Pro Person 30 CHF Reduktion auf die Kursgebühr.

Anmeldung: www.hotel-rhaetia.ch | 081 332 13 61 | info@hotel-rhaetia.ch

Anmeldefrist: 29.April 2015

