

YOGA

Wochenenden im Appenzellerland

mit Margareta Bornet

9. – 11. Februar 2024



www.yoga-toggenburg.ch



YOGA-Wochenenden im Appenzellerland

9. – 11. Februar 2024

Im wunderschönen Appenzellerland geniessen wir eine Auszeit und praktizieren die wertvollen Techniken des Yoga.

Das Programm besteht aus einem sanften, an die individuellen Bedürfnisse angepassten Hatha-Yoga und Atemübungen welche unseren Geist sammeln. Wir hören Geschichten aus Indien die uns Weisheit und Inspiration vermitteln, lernen ein paar einfache Mantras kennen und lassen den Tag mit einer Tiefenentspannung ausklingen.

Ich freue mich auf Euch!
Margareta



Seminarort

Seminarhotel Idyll in Gais, Möser 4, 9056 Gais
071-793 11 45 · info@idyll-gais.ch · www.idyll-gais.ch

Kursgebühren

CHF 240.–

Unterkunft

Bitte buchen Sie Ihr Zimmer (Seminarpauschale, Halbpension) direkt im Seminarhotel Idyll mit dem Vermerk zum entsprechenden Yogawochenende

Informationen & Anmeldung

Margareta Bornet

dipl. Yogalehrerin (Krankenkassenanerkannt)

www.yoga-toggenburg.ch

info@yoga-toggenburg.ch · Tel.079 331 08 68

