



HATHA & YIN Yoga Pontresina 20.08. – 23.08.2020

Wandern & Wellness

Do 20. August	Anreise individuell, Zimmerbezug ab 15 Uhr möglich 17:00 Einführung, Yin Yoga & Yoga Nidra
FR 21. August	07:30 Sonnengruss & Hatha Yoga Frühstück und Zeit zur freien Verfügung 17:30 Mondgruss & Yin Yoga
SA 22. August	07:30 aktivierendes Hatha Yoga Frühstück und Zeit zur freien Verfügung 17:30 Yin Yoga & Meditation
SO 23. August	07:30 Hatha Yoga Frühstücksbuffet 12:00 Check-out

Unterkunft:

- Hotel Rosatsch, Pontresina www.hotel-rosatsch.ch
- Wellnessbereich mit Schwimmbad & Saunen, Shuttle-Service bei An- und Abreise, kostenloses WLAN im gesamten Hotel
- Bus & Bahn im Oberengadin stehen kostenlos zur Verfügung. Ebenso können die oberengadiner Berbahnen gratis genutzt werden.

Voraussetzungen:

- Gute körperliche & geistige Gesundheit (bei Beschwerden Rückfrage mit mir)
- Anfänger bis Fortgeschrittene
- Offenheit, Toleranz & Flexibilität

Anzahl Teilnehmende:

- 6 – 10 Personen

Kosten:

- Einzelzimmer mit Frühstück im Stammhaus CHF 109 pro Nacht
Doppelzimmer mit Frühstück im Stammhaus CHF 95 pro Nacht, Einzelnutzung CHF 130 pro Nacht
Premium Doppelzimmer mit Frühstück im Stammhaus CHF 115 pro Nacht, Einzelnutzung CHF 170 pro Nacht
- Yoga 6 x 90 Min CHF 300

Zusätzliche Infos:

- Verpflegung individuell, Mittag- und Nachtessen kann im Hotel dazugebucht werden
Halbpension mit Abendmenü 4 Gänge für CHF 45 pro Person
- Yogamatten sind vorhanden, wenn gewünscht eigene mitbringen

Detaillierter Beschrieb

Mit aktivierendem Hatha Yoga den Tag starten und ruhigeren Formen wie Yin Yoga, Yoga Nidra & Meditation am Abend zur Ruhe finden. Gönnen Sie sich ein erholsames Wochenende mit Yoga, Wellness und Wandern im leuchtenden Spätsommer im Oberengadin.

Milena Altorfer, Med. Masseurin und Yogalehrerin www.sasmita.ch

Anmeldung für Yoga bis spätestens 29. Juli 2020 unter info@sasmita.ch. Für Zimmer direkt beim Hotel info@hotel-rosatsch.ch anfragen.

Änderungen vorbehalten!

Allgemeine Geschäftsbedingungen

- Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko
- Reise-, Annullation- und Krankenversicherung sind Sache der Teilnehmenden
- An- und Abreise erfolgt auf eigene Kosten & Verantwortung
- Ich übernehme keine Haftung für Verlust, Beschädigung oder Diebstahl von persönlichen oder Wertgegenständen während des Retreats
- Die Reservation ist mit der Anzahlung von CHF100.- bestätigt. Restzahlung muss bis 5. August 2020 erfolgen. 50% der Buchungskosten des Hotels erfolgt bis spätestens 14 Tage vor Anreise, Rest wird vor Ort bezahlt.
- Abmeldung ist bis mind 21 Tage im Voraus kostenlos. Anschliessend gelten die Annullationsbedingungen des Hotels bzw Kurskosten werden nicht rückerstattet.
- Für verpasste Lektionen während des Retreats erstatte ich keine Rückzahlung.
- Mit der Anmeldung bestätigen Sie, dass ich Ihre persönlichen Daten im Rahmen der Organisation des Retreats verwenden darf. Die Daten werden nicht für weitere Zwecke genutzt.
- Publikation von Bildern von Leitung und anderen Teilnehmenden in Sozialen Medien wie Facebook etc sind nur mit Einwilligung der jeweiligen Personen erlaubt.