

WANDERN UND YOGA IM BÜNDNERLAND

Achtsam unterwegs



Wir wandern achtsam auf Pfaden, die durch üppige Alpwiesen führen, geniessen immer wieder den herrlichen Ausblick auf die Bündnerberge, bestaunen malerische Dörfer, besuchen Wasserfälle und einen imposanten Bergsee mit Sandstrand, wo wir meditieren und Körperübungen ausführen können. Morgens und abends praktizieren wir Hatha-Yoga, Atemübungen, Mudras, einige Flows und Yoga Nidra. Auch Töne aus der Indianerflöte und Klangschalen verzaubern dieses Wochenende.

Wer

Daniel Studhalten, Naturheilpraktiker, dipl. Yogalehrer, Reiseleiter,
www.gesund-reisen.ch

Zielpublikum: Alle, die gut zu Fuss und etwas beweglich sind.

Wann

Freitag, 11. September, 18 Uhr bis Sonntag, 13. September 2026, 15 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Seminarbeginn

Wie viel

Kurs CHF 290 (vier Yogalektionen und zwei geführte Wanderungen),
ohne Yoga CHF 220
Maximal 12 Teilnehmende

Weiteres

Leichtes bis mittleres Wandern, je nach Variante. Und immer wieder Zeit zum Sein.
Fürs Yoga sind keine Vorkenntnisse nötig.