

# FELDENKRAIS & YOGA RETREAT

21.06.20 - 24.06.20

Mehr Leichtigkeit in der Bewegung > mehr Leichtigkeit im Leben  
Einzigartige Feldenkrais - Yoga Tage im Tessin.

Dieses Retreat lädt ein um anzukommen, Zeit zu haben und aufzutanken. Im Herzen des Malcantone im liebevoll geführten Casa Santo Stefano erwartet dich ein gesetzter Tagesablauf mit Feldenkrais und Yogastunden.

Persönliche Betreuung und die zauberhafte Umgebung begleiten dich und ermöglichen dir so, die Zeit zu finden um in Ruhe zu kommen.

Wir tauchen ein, in ausgewogene Yoga und Atemtechniken, in Kombination mit Bewusstsein durch Bewegung - Feldenkrais.

07.30 - 10.00 Feldenkrais - Yoga

16.00 - 18.00 Feldenkrais - Yoga

20.30 - 21.00 nach Bedarf offene Runde / Meditation

## Leitung

Sabine Schwyter, Dipl. Feldenkrais Pädagogin / Beat Hauser, Yoga Instruktor

Kurskosten: 290.-

Preise Zimmer pro Person / pro Nacht

Doppelzimmer - Suite mit Bad / WC 100.-

Doppelzimmer mit Dusche / WC 85.-

Einzelzimmer 95.-

Doppelzimmer mit Einzelbelegung 115.-

The logo for FELDEN KRAIS is positioned on the right side of the page. It consists of the words 'FELDEN' and 'KRAIS' stacked vertically in a clean, sans-serif font. A large, thin, yellow curved line arches over the text from the right edge of the page towards the center.