

# Kraft & Beweglichkeit Yoga-Retreat im Wallis

mit Martine Barro, 1.12.2023 - 3.12.2023

Kraft aufbauen

Beweglichkeit fördern

Stabilität und Weite erfahren



## Ort:

Bio-Hotel Balance, 1922 Les Granges <https://hotel-balance.ch/de/>

## Programm:

### Freitag:

Individuelle Anreise oder Fahrgemeinschaften

13:00-13:30: Begrüssung

13:30-16:00: Yoga für Kraft & Stabilität

16:00-18:00: Pause

18:00-20:00: Abendessen

20:00-21:00: Yoga zur Entspannung und Yoga Nidra

### Samstag:

07:00-08:00: Frühstück

08:00-08:30: Meditation

08:45-11:00: Yoga-Praxis zum gezielten Kraftaufbau

11:30-13:30: Mittagessen und Pause

13:30-16:00: Yoga-Praxis für Flexibilität

16:00-18:00: Pause

18:00-20:00: Abendessen

20:00-21:00: Yoga zur Entspannung und Yoga Nidra

### Sonntag:

07:00-08:00: Frühstück

08:00-08:30: Meditation

08:45-10:15: Yoga-Praxis – Stabilität & Weite

10:15-11:30: Persönliche Lernfelder & Take Homes

11:30-12:30: Mittagessen

12:30-14:00: Workshop persönliche Lernfelder & Abschluss

14:00: Ende Retreat und Verabschiedung

## Kosten:

Hotel: 2 Übernachtungen, Vollpension, mit

- DZ zur Einzelbenutzung mit Dusche/Bad im Zimmer 388.-
- EZ mit Dusche/Bad im Zimmer: 366.-
- EZ mit Lavabo im Zimmer 324.-
- Suite für 2 Pers mit Dusche/Bad (p.Pers) 394.-
- DZ mit Dusche/Bad im Zimmer (p.Pers) 324.-
- DZ mit Lavabo im Zimmer (p.Pers) 284.-

Yoga: 380.-

Pauschale für Yoga-Raum: 30.-

Total: ab CHF 694.-

Anmeldung: [m.barro@yogapraxisthun.ch](mailto:m.barro@yogapraxisthun.ch), 079 704 66 46