

# POSCHIAVO YOGA 4-SEASONS RETREATS

07-10.09.2023

RITORNO - AUTUNNO



Eine Yoga-Praxis des Erntedanks, um das bisher Erlebte zu schätzen und sich auf eine neue Aussaat vorzubereiten.

Zwei Yogapraktiken pro Tag mit Schwerpunkt auf Gleichgewichtspositionen, um zu lernen wie man seine Mitte findet und in alltäglichen Situationen stabil bleibt.

Übernachtung mit Halbpension im Alten Kloster und Mahlzeiten im Hotel Croce Bianca. Yoga-Praxis auf den Yoga-Plattformen am See, Spaziergänge in der Natur.

Ab 787 CHF. Info und Reservationen: [info@essenziale.ch](mailto:info@essenziale.ch)