

# POSCHIAVO YOGA 4-SEASONS RETREATS

09-12.03.2023

RADICI - INVERNO



Eine Yoga-Praxis, die sich auf Verwurzelung konzentriert, um die Kraft unserer Wurzeln wieder zu entdecken.

Zwei Yogapraktiken pro Tag mit Schwerpunkt auf die Mobilisierung der Füße, der Beine und des Beckens, also der Körperteile, die der Erde am nächsten sind.

Freizeitmöglichkeiten: Schneeschuhwanderungen, Sauna und Dampfbad im Hotel, Thai-Yoga-Massage, Dorfführung, Museum Casa Console.

Übernachtung mit Vollpension im Hotel Croce Bianca. Yoga-Praxis im Yoga-Studio L'Essenziale.

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