

POSCHIAVO YOGA 4-SEASONS RETREATS

08-11.06.2023

APERTURA - ESTATE



Eine Yoga-Praxis der Offenheit und des Zuhörens, um die grossen Veränderungen zu beobachten, die ausserhalb und innerhalb von uns stattfinden.

Zwei Yogapraktiken pro Tag, die sich auf die Öffnung der Schultern und des Brustkorbs konzentrieren, um die im Winter gestaute Energie freizusetzen und sich für die neue Jahreszeit zu öffnen.

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