

# Meditations- und Yogawochenende

Freitag, 12. bis Sonntag, 14. Oktober 2018, Michelshof, St. Antönien GR

Momente der Harmonie für Körper, Geist und Seele



Dieses Wochenende bietet dir die Möglichkeit zum Entspannen, Wohlfühlen und Geniessen.

An diesen Tagen praktizieren wir friedvolle und stille Übungen für Körper, Geist und Seele.

Durch die Meditation und das Yoga wird innere und äussere Balance aktiviert.

Nebst dem praktizieren von Yoga und Meditation hast du ausreichend Zeit für deine eigenen individuellen Bedürfnisse.

Meditation mit Andrea Arnold, dipl. Mental- & Persönlichkeitscoach

Yoga mit Gabriela Zwysig, dipl. Yogalehrerin (RYT 200) mit integrierter Spiraldynamik®

Wir sind beide sehr naturverbundene Menschen und kennen St. Antönien und die wunderschöne Umgebung.

Wir freuen uns, dir mehr davon zu zeigen.

Meditations- und Yogaseminarkosten, CHF 210.-

Meditation und Yoga (drinnen und draussen)

2 Übernachtungen, 2 Frühstück & 2 Abendessen

2-Bettzimmer ab CHF 250.- oder 3-Bettzimmer CHF 280.- ([www.michelshof.ch](http://www.michelshof.ch))

Teilnehmerzahl limitiert



Wir freuen uns auf deine Anmeldung, bis spätestens Freitag, 31. August 2018 an

[aa-coaching@bluewin.ch](mailto:aa-coaching@bluewin.ch) oder [gabriela.zwysig@hotmail.com](mailto:gabriela.zwysig@hotmail.com).

Weitere Infos findest du unter [www.andreaarnold-coaching.com](http://www.andreaarnold-coaching.com).