

Yoga & Mindfulness

Fronleichnam '24
30. Mai - 2. Juni

Praxis

Eine ausgewogene Kombination von Yoga- und Achtsamkeits-Übungen (Mindfulness) begleiten Dich durch die Tage.

Donnerstagabend - Sonntagmorgen

DO 16.30 - 18.30 h

FR 07.00 - 09.30 h / 16.30 - 18.30 h / 21.00 - 21.30 h

SA 07.00 - 9.30 h / 16.30 - 18.30 h

SO 07.00 - 9.30 h

Kosten yomin: Frühbucherrabatt bis 1.3. SFr. 425.-, danach SFr. 475.- p.P.

Alle Übungsmittel für die Yoga- + Achtsamkeitspraxis stehen zur Verfügung.

Flims-Waldhaus liegt auf einer nach Süden ausgerichteten Terrasse in der Surselva.

Das stilvolle Hotel Schweizerhof**** bietet mit seinem modernen, grossen Yogaraum und dem weiträumigen Wellnessbereich einen perfekten Rahmen für eine wohlthuende Auszeit.

Mehrere Wanderwege starten gleich neben dem Hotel, der Caumasee ist 10 Min. Fussweg entfernt.

Unterkunft

Drei Nächte im Hotel Schweizerhof**** Flims-Waldhaus. Die Hotelkosten beinhalten die Unterkunft inkl. Halbpension, Nutzung des Wellnessbereichs.

Kosten: Drei Nächte ab SFr. 630.- p./P.

Buche Dein Zimmer mit dem Vermerk «yomin.fronleichnam» direkt PER MAIL an: info@schweizerhof-flims.ch.

Auf allfällige Allergien oder spezifische Wünsche geht das Hotel bei rechtzeitiger Benachrichtigung bestmöglich ein.

Das yomin-Seminar findet ab 8 Anmeldungen statt.

An- & Abreise

Mit dem Zug + Bus über Chur direkt nach Flims Caumasee. Das Hotel verfügt über Parkplätze.

*“Man kann die Wellen nicht anhalten,
aber man kann lernen, sie zu surfen..”*

- Jon Kabat-Zinn

yomin
take in the good

Yoga & Mindfulness 30. Mai - 2. Juni '24

yomin
take in the good

.....
Name / Vorname / Geburtsdatum

.....
Straße / PLZ / Ort

.....
Email / Telefon

.....
Yoga- / Meditationserfahrung, Spezielles

.....
Ort / Datum / Unterschrift

Ich bestätige die Richtigkeit der Angaben und akzeptiere die Teilnahme- und Rücktrittsbestimmung.

Kosten yomin: Frühbucherrabatt bis 1. 3. SFr. 425.-, danach SFr. 475.- p.P. Deine Teilnahme ist mit der Zahlung bestätigt (Vermerk „yomin.flims ‚24“).

Dieses Retreat ist keine Pauschalreise. Reisen und weitere Aktivitäten sind in den Kosten nicht enthalten. Die Zahlung ist nicht rückvergütbar.

Sollten sich weniger als 8 Personen bis 1. 3. '24 anmelden, behalten wir uns vor, das Retreat abzusagen, die Zahlung wird in diesem Fall rückvergütet.

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden, der Abschluss einer Reise-Versicherung wird empfohlen.

Empfangsschein

Konto / Zahlbar an
CH33 0070 0113 7000 2117 3
Bruno Amrein
Haldenstrasse 33
5415 Nussbaumen AG

Zahlbar durch (Name/Adresse)



Währung Betrag

CHF



Annahmestelle

Zahlteil



Konto / Zahlbar an
CH33 0070 0113 7000 2117 3
Bruno Amrein
Haldenstrasse 33
5415 Nussbaumen AG

Zahlbar durch (Name/Adresse)



Währung Betrag
CHF

