

# Yoga - Retreat

22. – 25. Juni 2018

Hof de Planis, Stels (GR)



Karin Kaeppli  
Dipl. Wellnesstrainerin  
Zielackerstrasse 1a  
CH-8603 Schwerzenbach

Tel. 044 826 06 29

info@karinkaeppli.ch  
www.karinkaeppli.ch

## Chi Yoga – Pranayama – Meditation

Sich eine Auszeit gönnen ist in unserer hektischen Welt eine Wohltat für Körper, Geist und Seele! An diesem Retreat erwartet dich eine tiefgehende Yogapraxis sowie eine wunderschöne Umgebung im Prättigau. Lass Stress und Alltagsorgen hinter dir und gönne dir ein paar Tage Ruhe und Erholung. Der Yoga hilft dir dabei, den Alltag loszulassen und ganz bei dir anzu-kommen.

Wir begrüßen jeden Tag mit einer belebenden Chi Yoga Praxis und geniessen danach ge-meinsam ein reichhaltiges vegetarisches Frühstück. Die Lektion am späten Nachmittag steht ganz im Fokus von Pranayama – in einer eher sanften Praxis bereiten wir den Körper und den Geist auf die subtilen Atemübungen des Yoga vor. Nach dem gemeinsamen vegetarischen Abendessen lassen wir den Tag bei einer Meditation ausklingen.

Tagsüber hast du genügend freie Zeit um zu wandern, lesen oder einfach nur zu sein. Ge-niesse die Ich-Zeit in der Natur und kehre mit frischer Energie wieder zurück!

Namasté – ich freue mich auf dich!

Karin Käppeli

dipl. Yogalehrerin YA500+

## Preise Yoga / Hotel:

alle Yogaeinheiten, ca. 15 Std. CHF 260.—

7x DZ mit WC/Dusche: CHF 136.—

4x EZ mit WC/Dusche CHF 156.—

5x DZ mit Lavabo, Etagedusche CHF 113.—

8x EZ mit Lavabo, Etagedusche: CHF 133.—

Die Preise verstehen sich pro Person und Tag, inkl. reichhaltigem vegetarischem Frühstücksbuffet und vegetarischem 3-Gang Abendessen

**Anzahlung:** sofort bei Anmeldung: CHF 100.—

**Restzahlung:** auf Rechnung im Mai 2018: je nach Zimmerkategorie

Konto: PC 8935 699 8, IBAN CH14 0900 0000 8935 6699 8

Definitive Anmeldungen mit untenstehendem Talon an: Karin Käppeli, Zielackerstrasse 1a, 8603 Schwerzenbach, [info@karinkaeppli.ch](mailto:info@karinkaeppli.ch) / [www.karinkaeppli.ch](http://www.karinkaeppli.ch)

## Yoga Retreat vom 22. bis 25. Juni 2018

ich komme gerne Name: \_\_\_\_\_

EZ  DZ  Etagedusche

Bemerkungen: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Die Anmeldung ist verbindlich und gültig mit der Anzahlung. Versicherung ist Sache der TeilnehmerIn. Bei Abmeldungen entstehen Kosten! (Auch mit ärztlichem Zeugnis)