

YOGA
MIT ERIKA

OASE IM ALLTAG
YOGA – NATUR – INSPIRATIONEN
FÜR DEINE (AUS-)ZEIT

WOCHENENDE IN FILZBACH (GL) | 28. bis 30. Oktober 2022 | www.yoga-mit-erika.ch

EINE OASE –
EIN ORT ZUM WOHLFÜHLEN, ZEIT FÜR DICH, INSPIRATIONEN –
DAS ERWARTET DICH AN DIESEM WOCHENENDE.



An diesem Wochenende kannst du runterfahren. Du findest Zeit für dich, zum Auftanken, zum Frau sein. Wir beginnen den Tag mit Meditation und Yoga, werden durch den Tag mit Köstlichkeiten aus biologisch-regionalen Produkten verwöhnt und verbringen bewusste Momente in der kraftvollen Natur.

An den Abenden lernst du praktische Übungen, wie du dich im Alltag in stressigen Momenten selbst regulieren und danach neu orientieren kannst. Weiter erhältst du Tipps, wie und wann du dir Zeit für deine Oase im Alltag nehmen kannst. Mit diesen Inputs fällt es dir leichter bewusste Auszeiten im Alltag zu gönnen und somit mehr Gelassenheit in dein Leben zu bringen.

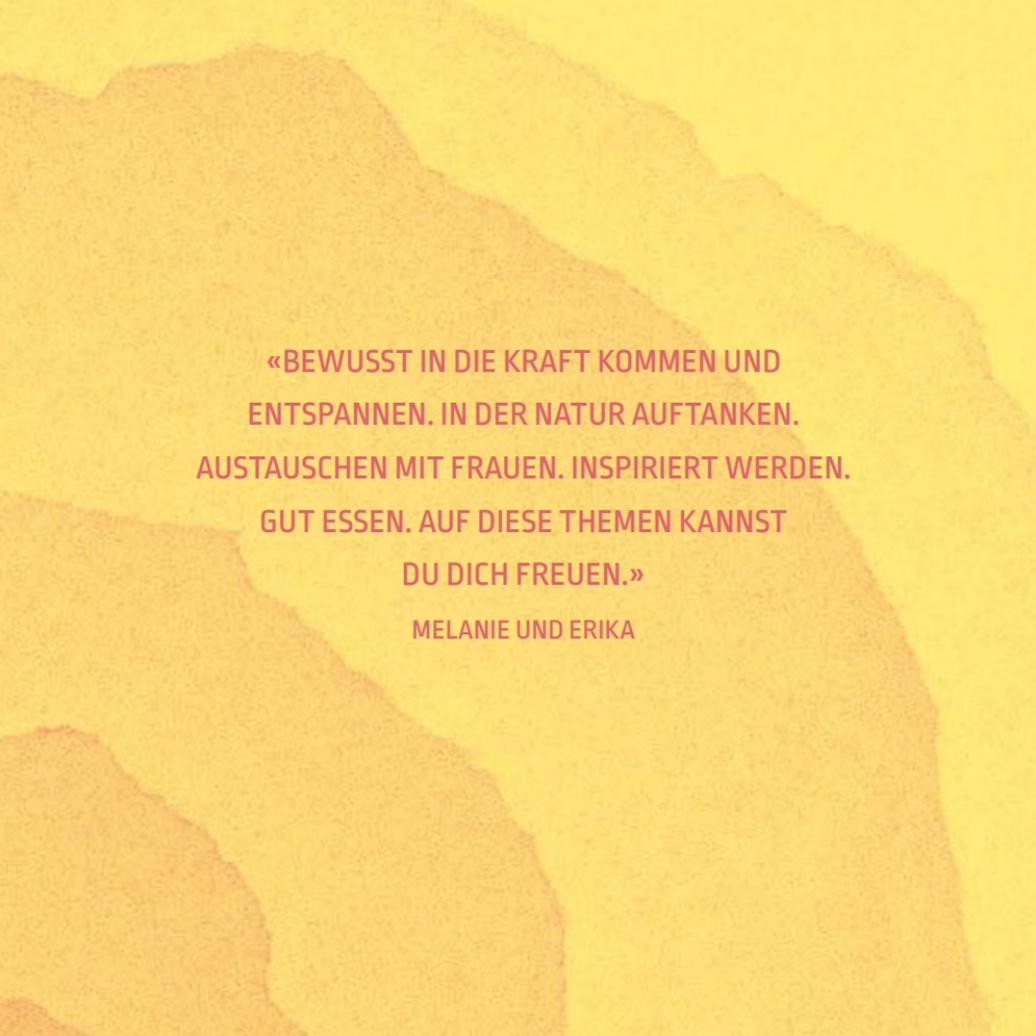
ANMELDUNG

Erika Kunfermann

079 423 71 36

kontakt@yoga-mit-erika.ch

www.yoga-mit-erika.ch



«BEWUSST IN DIE KRAFT KOMMEN UND
ENTSPANNEN. IN DER NATUR AUFTANKEN.
AUSTAUSCHEN MIT FRAUEN. INSPIRIERT WERDEN.
GUT ESSEN. AUF DIESE THEMEN KANNST
DU DICH FREUEN.»

MELANIE UND ERIKA

ANGEBOT

Wochenende «Oase im Alltag»

KOSTEN PRO PERSON

ab Fr. 880.00

EINZIGARTIG

- ☆ Entspannung pur
- ☆ Zeit für dich
- ☆ Zeit unter Frauen
- ☆ Berg-Frischluft
- ☆ regionaler, kulinarischer Genuss
- ☆ sozialbewusstes, ökologisches Hotel
- ☆ Panoramasicht über den Walensee

INKLUSIV

- ☆ 3 Yogalektionen und Meditationen
- ☆ Wanderung mit Inspirationen
- ☆ Techniken und Instrumente für deine Auszeiten im Alltag
- ☆ 2 Übernachtungen HP im Seminarhotel Lihn*
- ☆ Willkommensapéro
- ☆ Lunchpaket Samstag
- ☆ Snacks und Tee

EXKLUSIV

- ☆ Getränke

* lihn.ch

PROGRAMM

für Frauen, welche sich eine Auszeit
vom Alltag gönnen

DATUM

28. bis 30. Oktober 2022

KURSLEITERINNEN

Erika Kunfermann

Dipl. Yogalehrerin SYU, EYU

Melanie Gianini

Coach Theta Healing © Practitioner,
Access Bars, Embodiment

FREITAG

Ankommen mit Yoga – Willkommens-
apéro und erste Inspirationen –
Abendessen – Ausklang des Tages

SAMSTAG

Meditation und Yoga – Brunch –
Wanderung mit Achtsamkeits-
übungen – Mittagssnack – Zeit für
dich – Abendessen – Austausch in
der Gruppe mit wertvollen Impulsen

SONNTAG

Meditation und Yoga - Brunch –
Ausklang