

Yoga & Wandern in Morschach

17.- 19. September 2021



Yoga und Wandern

Wir erkunden achtsam die schöne Gegend um Morschach, durchstreifen Wälder - Wiesen und ersteigen vielleicht sogar einen Gipfel. Auch geniessen wir immer wieder die herrliche Sicht auf den Vierwaldstättersee und feine Lunchpakete. Wir können unterwegs meditieren und Körperübungen ausführen. Morgens und abends praktizieren wir Hatha-Yoga, Atemübungen, Mudras, einige Flows und etwas Yoga Nidra. Mit einfachen Klanginstrumenten werden die einzelnen Lektionen untermalt.

TeilnehmerInnen: Max. 12

Anreise am Freitag: Check-in wenn möglich bis 18.00 Uhr. 18.30 Uhr Abendessen.

Abreise am Sonntag: Ca. 15.30 Uhr. Mitfahrgelegenheiten können organisiert werden.

Anforderungen

Mittleres Wandern, ca. 4 h pro Tag reine Gehzeit. Und immer wieder Zeit zum Verweilen. Fürs Yoga genügen wenig Vorkenntnisse. Es ist auch möglich, ohne Yoga dabei zu sein.

Übernachtung

Im schön gelegenen Antoniushaus Mattli in Morschach (SZ).

Leitung

Daniel Studhalter, dipl.Yogalehrer, Naturheilpraktiker und Reiseleiter.

Seit dem Jahr 2000 unterrichtet er Hatha-Yoga in Luzern. Sein achtsamer Stil dient der Entspannung von Körper, Geist und Seele.

Kosten

Seminarkosten: CHF 260.- (4 Yogalektionen & 2 geführte Wanderungen) Ohne Yoga: 190.-

Hotelkosten: VP ab 120.- Bei Annullation siehe Bestimmungen des Hauses. Versicherung ist individuell.

Anmeldung

So bald wie möglich, spätestens bis 10. September 2021 (falls noch freie Plätze). Am besten per Telefon direkt beim Antoniushaus.

daniel.studhalter@gesund-reisen.ch
www.gesund-reisen.ch

Telefon: 041 820 22 26
www.antoniushaus.ch