

yoga retreat chemin- dessus wallis

dezember

yoga retreat im chemin-dessus mit nadja berger 6.–9. dezember 2024 programm

Den Morgen werden wir im Schweigen verbringen,
bis nach der Yogapraxis.

freitag – 6. dezember
Anreise Freitagnachmittag individuell
ab 17.00 Zimmerbezug
18.30 Abendessen
20.00–21.30 Yogapraxis

samstag – 7. dezember
7.30–8.00 Meditation freiwillig
8.00 Frühstück
9.00–10.30 Yogapraxis
12.00 Mittagessen

Freie Zeit zum Spazieren, Lesen, Geniessen,
Philosophieren – Das Hotel bietet schöne Räume,
um bei einer Tasse Tee in die stille Berglandschaft
zu schauen und die Weite zu geniessen.

17.00–18.30 Yogapraxis
19.00 Abendessen
20.00 Thai-Yoga-Massage
oder Feuer draussen
freiwillig

sonntag – 8. dezember
7.30–8.00 Meditation freiwillig
8.00 Frühstück
9.00–10.30 Yogapraxis
12.00 Mittagessen

Freie Zeit zum Spazieren, Lesen, Philosophieren.

17.00–18.30 Yogapraxis
19.00 Abendessen
20.00 Mantra singen freiwillig

montag – 9. dezember
7.30–8.00 Meditation freiwillig
8.15–10.00 Yogapraxis
10.30 Gemeinsamer Brunch

dezember

Was macht mich glücklich?
Wo will ich hin? Was wünsche
ich mir? Wem vertraue ich?
Was stärkt mich.
Fragen, welche wir uns jeden
Tag stellen können. Doch der
Jahreswechsel gibt uns ganz
besonders die Möglichkeit,
uns tiefer mit diesen Fragen
auseinanderzusetzen und uns
neu auszurichten.

ort

Chemin du Mont 13
1927 Chemin
www.chemin.ch

preise

Einzelzimmer CHF 820.–
Doppelzimmer CHF 710.–
Dreierzimmer CHF 655.–
Viererrzimmer CHF 655.–

In den Preisen sind Abend-
essen, Frühstück, Mittagessen,
Brunch am letzten Morgen,
Buffet mit Heissgetränken
(Tee, Kaffee) und Obst
nach Belieben während des
Aufenthalts inbegriffen.
Alles vegetarisch, regional,
saisonal und fairtrade.

Yogamatten, Blöcke,
Meditationskissen, Gurte
und Decken sind vorhanden.

anmeldung

nadja.berger@gmx.net
079 678 30 19
www.yogakreutzberg.ch