

Yoga & Wandern

& Trekking mit Packgeissen

im Val Medel
Graubünden

10. - 14. Juli 2019

Nadja Hediger
Yogalehrerin

Ursi Herzog
Wanderleiterin SBV



Zwischen Disentis und Lukmanierpass erwartet uns eine traumhafte Landschaft, die zum Wandern und Innehalten einlädt - das Val Medel. Wir wohnen im Hotel Medelina in Curaglia, welches uns mit kulinarischen Köstlichkeiten der Region und Zimmern mit Ausblick auf Tal und umliegende Gipfel verwöhnt. Das Programm wird täglich Yoga und Wandern enthalten. Je nach Wetter und Tourenlänge, gibt es mal mehr vom einen, mal mehr vom anderen. An einem Tag machen wir ein Trekking zusammen mit Ziegenbauern und ihren Packgeissen. Dann wird uns ein reichhaltiges Picknick aus einheimischen Produkten serviert.

Diese Yoga- und Wanderwoche ist für alle Niveaus geeignet; die Wanderungen sind technisch leicht und erfordern Marschkondition bis vier Stunden. Diese Kombination bietet den perfekten Rahmen, um den Alltag hinter sich zu lassen, Spannungen zu lösen und den Geist zu beruhigen.

Anmeldung & Infos
info@nadjahediger.ch
www.nadjahediger.ch
079 510 98 38

Yoga & Wandern

im Val Medel
Graubünden

10. - 14. Juli 2019

Nadja Hediger
Yogalehrerin

Ursi Herzog
Wanderleiterin SBV

Kurskosten
Yoga & Wandern & Geissentrekking
ab 450 CHF.

Übernachtung im Hotel Medelina,
www.medelina.ch
DZ inkl. Halbpension 115 CHF pro Person.
EZ und Mehrbettzimmer auf Anfrage.