



# Yoga mit allen Sinnen

Yoga-Ferienwoche in Curaglia / Val Medel, GR

30. Juni — 5. Juli 2024

mit Orsina Studach und Ginette Geiser

Täglich 3 Stunden Yoga, thematische Inputs und viel Freizeit



## Yoga mit allen Sinnen

Umgeben von einer wunderschönen Landschaft und netten Menschen, können wir unsere Sinne stärken und die Seele baumeln lassen. Wir praktizieren am Morgen und Abend mit Orsina Yoga und machen uns auf die spannende Entdeckung unserer Sinneswahrnehmung.

Ginette unterrichtet am Mittwochnachmittag eine Yoga Nidra Lektion und ist für alle organisatorischen Belange zuständig.

Neben der Yogapraxis gibt es Zeit zum Entspannen, Lesen, Wandern und Sein.

Die Ferienwoche ist für alle Interessierten offen, die Freude an Yoga haben.

## Das Val Medel

Die landwirtschaftlich geprägte Val Medel erstreckt sich von Disentis bis zum Lukmanierpass, verbindet also das Bündner Oberland mit dem Tessin. Die Dörfer am Talboden, die idyllischen Weiler an den Talflanken, die vielen Maiensäss-Siedlungen und Alpen verleihen der Val Medel einen einzigartigen Charme.

## Allgemeine Informationen

**Kursdauer:** Sonntag, 30. Juni 2024, 17.00 Uhr, vor dem gemeinsamen Abendessen bis Freitag, 5. Juli 2024, nach dem Frühstück.

**Kurskosten:** CHF 550.00

### Hotelkosten pro Person

CHF 950.00 Einzelzimmer, Dusche/WC, Balkon  
CHF 750.00 Doppelzimmer, Dusche/WC, Balkon inkl. Frühstück, Zwischenverpflegung (Tee, Wasser, Früchte, Nüsse) und Abendessen (inkl. Wasser). Zusätzlich wird die Gästetaxe verrechnet. Die **Reservation des Hotelzimmers** erfolgt direkt im Hotel Medelina, [www.medelina.ch](http://www.medelina.ch), 081 947 40 77, [info@medelina.ch](mailto:info@medelina.ch)  
Der Kurs wird ab 8 Teilnehmenden durchgeführt.

### Annulationsbedingungen

8 Wochen bis 14 Tage vor Anreise 50 %  
13 – 3 Tage vor Anreise 70 %  
ab 2 Tage vor Anreise 100 %  
jeweils für Kurskosten und Zimmerpreis inkl. HP, wenn kein Ersatz gefunden wird. (Eine Annulationsversicherung wird empfohlen).

**Organisation, Anmeldung:** Ginette Geiser, dipl. Yogalehrerin YS/EYU, [info@yogaschulebasel.ch](mailto:info@yogaschulebasel.ch), 079 758 18 73, [www.yogaschulebasel.ch](http://www.yogaschulebasel.ch),

**Kursleitung:** Orsina Studach, dipl. Yogalehrerin YS/EYU, [orsina@yoga-atelier-basel.ch](mailto:orsina@yoga-atelier-basel.ch), 079 829 47 45, [www.yoga-atelier-basel.ch](http://www.yoga-atelier-basel.ch)

*Fotos: B. Geiger (Titelbild) , Ralph Feiner, Fotograf, (Hotel)*