

16.08.24 - 18.08.24
WEEKEND GET AWAY

YOGA·BREATHE·TRAIN

ACHTSAMKEIT IN YIN & YANG

CASA MEDELINA, VAL MEDEL, CURAGLIA
WWW.MEDELINA.CH

FREUE DICH AUF EIN WOCHENENDE IN DEN SCHWEIZER ALPEN:
HERUNTERFAHREN, ENERGIE TANKEN & INNERES FEUER ENTFACHEN.

DIE KOMBINATION VON **YOGA**, **ATEMÜBUNGEN** UND **OUTDOOR BOOTCAMPs** LÄSST UNS
ACHTSAMKEIT IN DER STILLE SOWIE IN DER BEWEGUNG PRAKTIZIEREN.



EINZELZIMMER
CHF 930
**DOPPELZIMMER ZUR
EINZELNUTZUNG**
CHF 950
DOPPELZIMMER ZU ZWEIT
CHF 890

INBEGRIFFEN
2 ÜBERNACHTUNGEN INKL.
BRUNCH, SNACKS & ABENDESSEN
EXKL. GETRÄNKE



**LUZIA
BERTSCHINGER-KARG**

CHIYOGA- & PRANAYAMA-
LEHRERIN,
BECKENBODEN
TRAINERIN,
WELLNESSMASSEURIN

WWW.E-EQUILIBRIUM.CH
[@LUBEKA](mailto:LUZIA@E-EQUILIBRIUM.CH)



RAHEL JOANA

CROSSFIT COACH,
MASSAGETHERAPEUTIN,
CROSSBREATHING COACH

WWW.ATHLETICTHERAPY.CH
[@ATHLETICTHERAPY.CH](mailto:RAHEL@ATHLETICTHERAPY.CH)



FREITAG "SPÄT-NACHMITTAG"
ERÖFFNUNGSZEREMONIE &
ABENDESSEN

**SAMSTAG
MORGEN**
CHIYOGA & PRANAYAMA
NACHMITTAG
BOOTCAMP & BREATHING
ABEND
YINYOGA & MEDITATION

SONNTAGVORMITTAG
ABSCHLUSSZEREMONIE MIT
BOOTCAMP & CHIYOGA

SEI DABEI UND SICHERE DIR JETZT EINEN PLATZ
E-MAIL AN LUZIA@E-EQUILIBRIUM.CH

> MIT VOLLSTÄNDIGEM NAMEN, INFO BEZÜGLICH ZIMMER, ADRESSE

ANMELDESCHLUSS 11.05.24
LIMITIERTE PLÄTZE VERFÜGBAR