KRAFTTAGE IN DEN BERGEN
Auffahrt 9. – 12. Mai 2024
FTAN - UNTERENGADIN

GENIESSE EIN WOCHENENDE IN DEN BERGEN UND TANKE KRAFT IN DER NATUR, BEI YOGA & MEDITATION UND LASS DICH KULINARISCH VERWÖHNEN.

IRINA SCHUMACHER
Ganzheitlicher Coach für Persönlichkeitsstärkung,
Yoga- & Achtsamkeitstrainerin

WWW.IRINASCHUMACHER.CH

PROGRAMM

Donnerstag

- Ankunft ca. 18 - 19 Uhr
- Abendessen ca. 19 Uhr

Freitag

- Meditation & Morgenyoga
- Frühstück
- Frühlingswanderung
- Nachtessen

Samstag

- Meditation & stärkendes Morgenyoga
- Frühstück
- freie Zeit (Wandern, Baden, Lesen etc.)
- Nachtessen
- Special Meditation

Sonntag

- Meditation & Morgenyoga
- Brunch und Abschlussrunde
- Check out ca. 13 Uhr

UNTERKUNFT IN EINEM 300 JÄHRIGEN ENGADINERHAUS

PREISE & ANMELDUNG

Retreat mit Einzelzimmerbenutzung	890.-
Retreat mit Doppelzimmerbenutzung	790.-

Dusche, Toilette auf dem Gang.

Anmeldung und Fragen unter: **info@irinaschumacher.ch**
oder direkt: 078 644 72 24

Allgemein mehr Infos**: www.irinaschumacher.ch**