KRAFTTAGE IN DEN BERGEN
Pfingsten 21. – 24. Mai 2021
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

Freitag

ca. 18 – 19 Uhr	Ankunft, Abendessen ca. 19 Uhr

Samstag

7:45 – 8:45	Meditation & stärkendes Morgenyoga anschließend Frühstück
ca. 11:30 Uhr	Frühlingswanderung
ca. 17:30 – 18:30	Achtsamkeit & Yin Yoga
	Nachtessen

Pfingstsonntag

7:45 – 8:45	Meditation & stärkendes Morgenyoga anschließend Frühstück
Danach	freie Zeit
	(Wandern, Baden, Lesen etc.)
ca. 18:30 Uhr	Nachtessen
22:00	Yoga Nidra & Entspannung

Pfingstmontag

8:00 – 9:30	Meditation & stärkendes Morgenyoga
9:30	Brunch und Abschlussrunde
ca. 13 Uhr	Check out

UNTERKUNFT IN
EINEM 300 JÄHRIGEN
ENGADINERHAUS

PREISE & ANMELDUNG

Retreat mit Einzelzimmerbenutzung	850.-
Retreat mit Doppelzimmerbenutzung	760.-

Dusche, Toilette auf dem Gang.

Anmeldung und Fragen unter: **info@irinaschumacher.ch**

Anmeldefrist bis 1. Mai; 5 % Frühbuchungsrabatt bei einer Anmeldung bis 10. April 2021

Bei Nichtdurchführung des Retreats infolge aktueller Weisung des BAG wird der einbezahlte Betrag zurückerstattet.