



EIN FRAUEN-
WOCHENENDE IM
WANNA

14. - 16. Juni 2019
St. Antonien, Prättigau

mit Lina Thurnherr-Baggenstos
und Barbara Frei (Zürich)

yogaloft



Ein Frauenwochenende

«Frauen und Yoga passen zusammen wie Milch und Honig. Immer wieder zeigt sich, dass Yoga einen direkten Zugang zu den weiblichen Bedürfnissen schafft. Durch Yoga verstärken wir unsere Selbstwahrnehmung und innere Sicherheit.» (Shakta Kaur)

Unser Alltag mit seinen vielseitigen Forderungen lässt oft kaum Zeit und Raum für die Entfaltung der weiblichen Qualitäten und Bedürfnisse. Für Frauen ist es daher besonders wichtig, sich einen entsprechenden Ausgleich zu verschaffen und zu einem achtsamen Umgang mit sich selber zu finden.

Das Frauenwochenende im Wana soll Gelegenheit geben zu sich zu kommen, sich zu entspannen, Energien in Fluss zu bringen und wieder mehr in die eigene Kraft zu kommen.

Ort

Hotel Wana, St. Antönien (wana.ch), oberhalb von Küblis im Prättigau, 2km vor St. Antönien, bequem mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder mit dem eigenen Auto erreichbar.

Das 300-jährige Bauernhaus wird als kleines, individuelles Berghotel geführt. Wir haben das Bijoux mit Cheminée-Lounge, Sauna, Hot-Tub und 6 wunderbaren Zimmern exklusiv für uns gemietet.

Programm

Freitag, 14. Juni, Anreise ab 14 Uhr

Den Tagesablauf passen wir dem Wetter an.

Sonntag, 16. Juni: Abreise bis 15 Uhr

Nebst der Yogapraxis haben wir Zeit, das Haus, die prächtige Landschaft und den Bergfrühling zu geniessen.

Thai Yoga Massagen (Änderungen vorbehalten)

Barbara Frei bietet 45-minütige Thai Yoga Massagen für CHF 60 an. Die traditionelle Thai-Massage basiert auf einer Massagetechnik, die als «nuad pahen boran» (heilsame Berührung) bekannt ist. Sie besteht aus passiven, dem Yoga entnommenen Streckpositionen und Dehnungsbewegungen sowie Gelenkmobilisationen und Druckpunktmassage. Dabei wird mit sanften Dehnungen und rhythmischem Druck entlang den Energielinien gearbeitet. Praktiziert wird in bequemer Kleidung auf dem Boden. 3 Termine auf Anfrage.

Organisation

Yogaloft, Holzwiesstrasse 37, CH-8645 Rapperswil-Jona, yogaloft.ch
Lina Thurnherr-Baggenstos, lina@yogaloft.ch, Telefon +41 (0)79 432 56 88

Leitung

Lina Thurnherr-Baggenstos, Yogalehrerin, Yogatherapeutin, Körper- und Traumatherapeutin, polarity-rapperswil.ch
Barbara Frei, Zürich, Yogalehrerin und Yogatherapeutin, Thai Yoga Masseurin, yoga-anker.ch

Kosten (Änderungen vorbehalten)

für 2 Nächte, Mahlzeiten, Yoga, Sauna, alles inklusive:
CHF 630 pro Person im Zwei- bis Drei-Bettzimmer (es werden aus Platzgründen keine Einzelzimmer vergeben)

