



## YOGA & WANDERN

### am Eingang zum malerischen Dischmatal (Davos)



Donnerstag 19. bis Sonntag 22. September 2019

mit Nadine von Grünigen & Christian Häfeli

Die herbstliche Bergwelt lädt uns in ein verlängertes Wochenende mit viel Raum und Zeit ein. Die täglichen Yogaeinheiten verleihen uns vitale Energie und Momente der Ruhe und Stille.

Am Freitag und Samstag Nachmittag bieten wir eine geführte Wanderung an. Es ist aber ebenso möglich diese Zeit individuell zu gestalten.

Wir logieren im kleinen und freundlichen Bed & Breakfast-Hotel SHIMA-Davos. Neben einem wunderbaren lichtdurchfluteten Yogaraum bietet das SHIMA schöne und ruhige Winkel, wo man in den Pausen verweilen kann.

#### Donnerstag

18:15 – 19:15 Uhr : Yoga  
19:30 Uhr : Nachtessen (vegi)  
20:45 – 21:30 Uhr : Yoga Nidra

#### Freitag

7:30 – 8:00 Uhr :  
Meditation / Pranayama  
8:15 – 11:00 Uhr : Yoga  
11:00 Uhr : Brunch  
Nachmittag : Wandern \*  
18:15 Uhr : Nachtessen (vegi)  
20:15 – 21:30 Uhr :  
Abendprogramm

#### Samstag

7:30 – 8:00 Uhr :  
Meditation / Pranayama  
8:15 – 11:00 Uhr : Yoga  
11:00 Uhr Brunch  
12:00 – 16:00 Uhr : Wandern \*  
17:00 – 18:30 Uhr : Yin Yoga  
18:30 Uhr : Nachtessen (vegi)  
20:15 – 21:30 Uhr :  
Abendprogramm

#### Sonntag

7:30 – 8:00 Uhr :  
Meditation / Pranayama  
8:15 – 9:45 Uhr : Yoga  
10:00 Uhr : Brunch

\* oder individuelles Programm : Baden / Wellness : [www.eau-la-la.ch](http://www.eau-la-la.ch), Lesen & Sein im Shima, . . .



## Unterkunft / Ort

SHIMA-Davos ([www.shima-davos.ch](http://www.shima-davos.ch))

Dischmastrasse 63, 7260 Davos Dorf

## Anreise

Die Anreise erfolgt individuell.

Mit ÖV: Die Bushaltestelle (Davos Dorf Duchli) befindet sich direkt vor dem Haus.

Mit Auto: Den grossen Parkplatz vor der Pension Shima, kann man kostenlos nutzen.

## Kosten für Essen, Unterkunft und Yoga (inkl. Bergbahnen)

EZ mit WC/Dusche CHF 780.- pro Person

EZ mit Etagedusche/WC CHF 720.- pro Person (kein fliessendes Wasser auf dem Zimmer)

DZ mit WC/Dusche CHF 690.- pro Person

## Anmeldung

Via E-Mail an Nadine von Grünigen ([mail@yoga3.ch](mailto:mail@yoga3.ch)) oder

an Christian Häfeli ([christian.haefeli@gmx.ch](mailto:christian.haefeli@gmx.ch))

Deine Anmeldung ist gültig mit Überweisung der Kosten. Ein Rücktritt ist bis 5 Wochen vor Beginn möglich, danach werden CHF 120.- verrechnet.

*Wir freuen uns!*

*Nadine und Christian*

 **yoga3.ch**

**sarva**

Schule für Yoga und Zen Der persönliche Weg zur Mitte.

