



Yoga Wochenende

Im schönen Toggenburg

17. – 19. Mai 2019

Wollt ihr vom Alltag ein wenig wegkommen und eure Energie aufladen?
Kommt und verbringt ein Wochenende naturverbunden im Toggenburg. Das Karunahaus befindet sich in Unterwasser, am Fusse des Säntis und bietet vollwertiges, biologisches und vegetarisches Essen an.
Ausser der Yogapraxis, werdet ihr Zeit haben zu spazieren, im schönen Garten auszuruhen, zu lesen oder einfach nichts zu machen.

Wo Karuna Haus, Enetthur 818, 9657 Unterwasser, www.karunahaus.ch

Lehrerin Cinzia De Lucia, Iyengar Yoga Lehrerin

Kosten Unterkunft 2 Nächte inkl. Vollpension (+ 3.- Kurtaxe pro Tag/Person)

Einzelzimmer CHF 276.-

Doppelzimmer CHF 236.-

Yoga Workshop CHF 130.-

Total Workshop **mit Einzelzimmer** **CHF 412.-**

Total workshop **mit Doppelzimmer** **CHF 372.-**

Anmeldung Cinzia De Lucia, anantayoga.lugano@gmail.com bis am 31. März 2019

Sonstiges Im Karunahaus befinden sich **7 Einzel- und 5 Doppelzimmer**. Gebt bei der Anmeldung eure Zimmerauswahl an.

Programm

Freitag, 17. Mai:

Ankunft um 15:00 Uhr

16:00 – 18:00 restauratives Yoga

19:00 Abendessen

Samstag, 18. Mai:

07:30 – 08:30 Frühstück

10:30 – 12:30 asanas

13:00 Mittagessen

16:30 – 18:30 restauratives Yoga
und Pranayama

19:00 Abendessen

Sonntag, 19. Mai:

07:30 – 08:30 Frühstück

10:30 – 12:30 asanas

13:00 Mittagessen

Abfahrt



anantayoga di Cinzia De Lucia, Via Pico 28, 6900 Lugano

“Lo yoga è la via per coltivare il corpo e i sensi, per affinare la mente, per educare l’intelligenza fino a raggiungere la pace dell’anima che è l’essenza del nostro essere”.

(B. K. S. Iyengar)