

Yoga

ankommen, auftanken, durchatmen

Eingebettet in die kraftvolle Natur des Gantrischgebiets wird Yoga zu einem besonderen Erlebnis. Ob als aktivierender Start in den Tag, als ausgleichende Einheit am Mittag oder als ruhiger Ausklang am Abend – Yoga schenkt Raum, um zur Ruhe zu kommen, neue Energie zu tanken und wieder bei sich anzukommen.

Teilnehmerzahl

3 – 16 Personen

Jahreszeit

Ganzjährig

Dauer

1 h

Preisstruktur

Bis 9 Personen: 280 CHF

Ab 10–15 Personen: + 25 CHF

ab 16 Personen: auf Anfrage

Yoga-Angebot (flexibel integrierbar in dein Seminarprogramm)

- Vinyasa Flow (dynamisch & fliegend)
- Rücken- & Nacken-Yoga (lockernd & stärkend)
- Yin & Yang Yoga (Balance aus Aktivität & Ruhe)
- Yoga Nidra (tiefe Entspannung)

Ob draussen in der Natur oder im Yoga Raum – die Einheiten werden individuell auf die Gruppe und den Anlass abgestimmt.