

well@work
yoga



Timeout am Matterhorn Reloaded



Zum zweiten Mal bieten Claudia Garati und Jasmin Moser von well@work Yoga ein individuelles Wohlfühlprogramm am Fusse des Matterhorns an.

- datum** Freitag, 23. Oktober 2015 bis
Sonntag, 25. Oktober 2015
- ort** Hotel Mirabeau & Alpine Residence****
Untere Mattenstrasse 12-14, CH-3920 Zermatt
www.hotel-mirabeau.ch
- kosten** CHF 250.– plus Übernachtungskosten
CHF 200.– plus Übernachtungskosten für Schnellentschlossene
(Anmeldung bis 31. Mai 2015)



hotel

Einzelzimmer: CHF 310.– für das Weekend

Junior-Suite: CHF 355.– p/P für das Weekend oder CHF 380.– (zur Einzelbenutzung)

Preis beinhaltet reichhaltiges Frühstückbuffet, 5-Gang-Abendessen mit Vital-Option sowie

Eintritt in den Wellness-Bereich (Schwimmbad, Sauna, Dampfbad und Atrium-Dusche).

Massagen können im Vorfeld gebucht werden.

anmeldung

info@well-at-work.ch oder direkt bei Claudia bzw. Jasmin (Teilnehmerzahl ist beschränkt)



*«Es war total lässig und auch sehr nachhaltig. Ich fühle mich immer noch ausgeglichen trotz Vata-Wetter...»
M., Teilnehmerin 2014*

*«Durch das Erlernen der Dosha-spezifischen Übungsvarianten konnte ich meine persönliche Practice substanziell weiterentwickeln.»
S., Teilnehmerin 2014*

ISHTA – dein individuelles Wohlfühlprogramm

Yoga abgestimmt auf dich persönlich: Asana, Pranayama und Meditation, mit denen du deine individuelle Persönlichkeit ausgleichen und damit mehr Gesundheit und Harmonie in dein Leben bringen kannst. Hast du dich auch schon gefragt, warum sich gewisse Yoga Praktiken für dich gut anfühlen und andere nicht? Entdecke mit uns einen Grund dafür...

Der Name ISHTA steht für die Anfangsbuchstaben von **I**ntegrated **S**cience of **H**atha (die physische Praxis von Yoga), **T**antra (die yogische Philosophie, die unsere angeborene Vollkommenheit anerkennt) und **A**yurveda (die traditionelle indische Heilkunst). In Sanskrit bedeutet ISHTA auch „individuell“ – ein Yoga, das den individuellen Bedürfnissen Rechnung trägt...

Allgemeine Geschäftsbedingungen und Konditionen gemäss Angaben unter www.well-at-work.ch