



Bewegung und Natur in Davos

Winterwochenende in Davos, 28. – 30. Januar 2022

Yoga – Langlauf – Schneeschuhwandern



Gewinne an diesem Wochenende Distanz zu den täglichen Herausforderungen. Es erwartet dich viel Bewegung und Entspannung an der frischen Luft und beim Yoga.

Im lichtdurchfluteten Yogaraum, Übernachtung mit Abendessen und Frühstück im Hotel Shima, Eingangs des malerischen Dischmatal (1560 m.ü.M.) (www.shima-davos.ch), direkt neben Wanderwegen und Langlaufloipen.

PROGRAMM

Freitag, 28. Januar

Ab 15.00 Uhr	Check-in im Hotel
16.30 – 17.00 Uhr	Begrüssung, Infos
17.00 – 18.15 Uhr	Yogaflow
19.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 29. Januar

07.15 – 07.45 Uhr	Meditation/Pranayama
07.45 – 08.00 Uhr	Tee
08.00 – 09.15 Uhr	Yogaflow
09.30 Uhr	Frühstück
11.30 Uhr	- Start Technikkurs mit LL-Lehrer (ca. 1,5 Std.) - Start Schneeschuhwanderung (ca. 2-3 Std.)
17.00 – 17.45 Uhr	Yogaflow
17.45 – 18.30 Uhr	Yin Yoga, Yoga Release, Savasana
19.15 Uhr	Abendessen



Sonntag, 30. Januar

07.15 – 07.45 Uhr Meditation/Pranayama
07.45 – 08.00 Uhr Tee
08.00 – 09.15 Uhr Yogaflow
09.30 Uhr Frühstück
11.00 Uhr Check-out Hotel

Preis inklusive (Preise siehe Anmeldung)

2 Übernachtungen mit Halbpension
7 Yogaeinheiten
LL-Technikkurs oder Schneeschuhwanderung (exkl. Material)