



mountainflow
Yoga & Adventure

Yoga und Spa Retreat
The Hide Hotel Flims
10. Bis 13. November 2022



Das Retreat

The Hide Hotel Flims, das Hideaway mitten in Flims, steht für Bergferien zum Wohlfühlen.

Die tägliche Lektionen mit Pavlina unterstützen Dich dabei, tiefer mit Deinem Körper in Verbindung zu treten und mit all Deinen Sinnen die Kraft zu erleben und den Körper, den Geist und die Seele zu vereinen. Ausgeglichenheit und innere Ruhe durch den Abbau von Verspannungen, Schmerzen und Toxinen sowie die Stärkung der psychischen und emotionalen Balance.

Pavlina Rypalova ist diplomierte Yogalehrerin in verschiedenen Stilen (Hatha Yoga, Multistyle Yoga, Power Yoga, Prenatal und Postnatal Yoga)
Mitglied im Yoga Alliance Verband.



Hotel

3 Nächte im 4* Hotel

Regionales Frühstückbuffet

Welcome-Cocktail

3 x Abendmenu in 3 Gängen

The Hide SPA auf 1000m²

Moderner Fitnessraum

Yoga

5 Lektionen mit Pavlina

Meditation, Yoga, Deep Stretch

Wasser, Tee und Früchte

Yoga-Matten und Hilfsmittel

(Kissen, Decken, Blöcke, Gurte)

1 geführte leichte Wanderung



Morgens

Hatha Yoga - Ashtanga Vinyasa Yoga

Wir tauchen ein in die Primary Series des Ashtanga Vinyasa Yoga. Mit Hilfsmittel finden wir den korrekten Weg in jede Stellung und gehen achtsam mit dem Körper um.

Das Fundament der Praxis:
Atmen - Körper - Bewusstsein

Abends

Sanftes, langsames Yin Yoga bringen die entgegengesetzten Kräfte von Yin und Yang wieder ins Gleichgewicht – auf körperlicher und geistiger Ebene.

Yin Yoga ist ein langsames Yoga, in dem die Posen Minutenlang gehalten werden.
Ideal um den Alltagsstress und Verspannungen zu lösen.

Preise

Retreat mit Übernachtung im Doppelzimmer
Fr. 720.00 pro Person (Doppelbelegung)

Retreat mit Übernachtung im Einzelzimmer
Fr. 680.00

Retreat mit Übernachtung im Doppelzimmer zur
Einzelnutzung Fr. 780.00

