

## 15. - 17. Oktober 2021 - Yoga & Detox in Silvaplana mit Paola Bertolini & Johannes Glarner



Eine äusserst günstige Gelegenheit zur Reinigung, Beruhigung und Kräftigung von Körper und Geist bietet sich im schönen Hotel Nira Alpina in Silvaplana, inmitten golden leuchtender Herbst-Lärchenwälder.

In dieser wunderbaren Umgebung erlebst Du ein entschlackendes Yoga-Detox Weekend. Der klassische Hatha-Yoga ist ein Weg in die Freiheit und Positivität. Er dient zur Energiegewinnung und diese zur Auflösung hinderlicher Muster im eigenen Leben. An diesem Weekend steht die systematische Entgiftung und Reinigung sämtlicher Körpersysteme inklusive der psychomentalen Ebenen im Zentrum. Am Anfang üben wir physische Reinigungstechniken und dann Körperstellungen, um so Räume zu öffnen, damit unser Organismus wieder in den Fluss kommt. Es folgen effiziente Atemtechniken zur Vitalisierung und schliesslich klären und beruhigen ausgewählte Meditationen das Gemüt und den Geist. An diesem speziellen Ort, an der exquisiten Engadiner Höhenluft, wo starke biophysikalische Energien walten, potenziert sich die Wirkung yogischer Techniken um ein Vielfaches. Die Verköstigung ist vegetarisch und entgiftend [www.niraalpina.com](http://www.niraalpina.com) .

**Kosten:** Kurs-, Übernachtungs- und Verpflegungskosten

Fr. 515.– pro Person im Doppelzimmer des Nira Alpina

Fr. 565.– pro Person im Einzelzimmer des Nira Alpina

**Anmeldung:** Paola Bertolini 078 761 41 51 [www.shaktiyoga-massage.ch](http://www.shaktiyoga-massage.ch)  
& Johannes Glarner 079 220 59 56 [www.yohannesyoga.ch](http://www.yohannesyoga.ch)



Wir freuen uns – Namasté

