

# Sinnlichkeit

## Luna Yoga Genuss-Seminar · Sonnennest Sumvitg 6. - 9. Juni 2025



Ich lade dich ein zu einem Wochenende voller Genuss für alle Sinne in die wunderschöne Surselva.. Gönn dir über die Pfingsttage eine Auszeit, um in diesem einzigartigen Haus deinem Sein Raum zu geben, deinen Körper, die Natur und ein kulinarisches Verwöhnprogramm zu geniessen. Eingebettet in der Stille und Kraft dieses Ortes und im tragenden Frauenkreis schenken wir uns Raum und Zeit und geniessen mit all unseren Sinnen. Wir lassen uns von der Natur verzaubern und schenken uns Zeit für Sinnlichkeit.

### PROGRAMM

#### Freitag

Ankommen bei Kaffee/Tee und Kuchen, Zimmerbezug  
Luna Yoga · In sich Ankommen  
Abendessen

ab 14.00 Uhr  
15 – 18 Uhr  
18.30 Uhr

#### Samstag und Sonntag

Luna Yoga · Stille, Meditation & Ausgleich  
Brunch und freie Zeit zum Geniessen  
Luna Yoga · Sinnlichkeit  
Abendessen

8 - 10 Uhr  
10 Uhr  
15 - 18 Uhr  
18.30 Uhr

#### Sonntag

Luna Yoga · Stille, Meditation & Ausgleich  
Brunch  
Abreise

8 - 10 Uhr  
10 Uhr  
individuell bis 13 Uhr

### KOSTEN

Luna Yoga Unterricht (ca. 15 h) und Ritual

CHF 350

3 Übernachtungen mit Vollpension: Brunch, Zwischenverpflegung, vegetarische Abendessen, vor Ort für uns gekocht.

Doppel- und Dreibettzimmer für 3 Nächte

CHF 330 - 420

bei Bedarf gegen Aufpreis Einzelzimmer (nur bei kleiner TN-Anzahl möglich)

### KURSLEITUNG und ANMELDUNG

Esther Habermacher, Luna Yoga Lehrerin und Trainerin EYU, Bewegungspädagogin BGB, Heilmedium  
kontakt@luna-yoga-schweiz.ch · 078 808 27 66



Mehr zum wunderschönen Ort: <http://www.sonnennest.ch>

Änderungen vorbehalten