

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

Montag

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 320

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