Variante 1: Yoga im movamind in Valbella

Eine wohltuende Yogastunde mit individuellem Themenschwerpunkt.

Programmpunkt	
Yogalektion im movamind in Valbella	/90 Min.
Themenschwerpunkt nach Wahl	/individuell

Mögliche Themen

- Entspannung & Regeneration
- Mobilität & Beweglichkeit
- Kräftigung & Balance
- Atem & Achtsamkeit
- Yoga für Anfänger oder Fortgeschrittene

Inbegriffen

- Yogalektion im movamind in Valbella
- Individuelle Gestaltung nach gewünschtem Themenschwerpunkt
- Yogamatten und Hilfsmittel

Preis

- Auf Anfrage

dipl. Antara Trainerin
dipl. Yogalehrer
dipl. Pilatestrainerin
Kinderyoga

movaMind
carina.barblan@hotmail.com
www.movamind.ch

voa principala, Postplatz 18
7077 Valbella

Variante 2: Yoga & Genuss (ca. 4 Stunden)

Ein genussvoller Nachmittag mit Bewegung, Entspannung und regionalen Spezialitäten.

Treffpunkt ca. 13.30 Lenzerheide Post

Programmpunkt	
13:45/Wanderung nach Muldain	/ca. 1 Std.
15:00/Brot formen und backen	/ca. 1,5 – 2 Std.
Währendedessen: Yogalektion im «Brotgadä» (während der Backzeit)	/ca. 50 Min.
17:00/Regionaler Apéro (alkoholfrei)	/ca. 1 Std.
18:07/Rückfahrt mit dem Postauto	

Inbegriffen

- Geführte Wanderung
- Brot formen und backen
- Yogalektion im Stall
- Regionaler Apéro (alkoholfrei), Brot/Käse/Wasser/Most (1ne Person mit Laktoseintoleranz)
- Ein selbst gebackenes Brot zum Mitnehmen

Preis

- Auf Anfrage

dipl. Antara Trainerin
dipl. Yogalehrer
dipl. Pilatestrainerin
Kinderyoga

movaMind
carina.barblan@hotmail.com
www.movamind.ch

voa principala, Postplatz 18
7077 Valbella

Variante 3: Leaving Home Funktion & Yoga (ca. 4 Stunden)

Ein einzigartiger Impulsvortrag, der inspiriert, kombiniert mit einer integrativen Yogalektion.

Programmpunkt	
Impulsvortrag «Leaving Home Funktion»	/90 Min.
Austausch und Reflexion	/nach Wunsch
Integrative Yogalektion	

Inhalt

- Ein einzigartiger Impulsvortrag, der inspiriert (Themenschwerpunkte siehe Pressemappe)
- Raum für Austausch und individuelle Reflexion
- Integrative Yogalektion zur Verbindung von mentalen Impulsen und körperlicher Erfahrung

Räumlichkeiten

- movamind Yogastudio, Valbella

Inbegriffen

- Impulsvortrag «Leaving Home Funktion» und integrative Yogalektion
- Nutzung der Räumlichkeiten im movamind Yogastudio, Valbella
- Individuelle Gestaltung nach Anlass und Zielgruppe
- Tee, Bergquellwasser und kleine Stärkung

Preis

- Auf Anfrage

dipl. Antara Trainerin
dipl. Yogalehrer
dipl. Pilatestrainerin
Kinderyoga

movaMind
carina.barblan@hotmail.com
www.movamind.ch

voa principala, Postplatz 18
7077 Valbella