



# Yoga Flow / Yoga Dance

In Feldis vom 14.-16. August 2020



## Kleine Auszeit mit Yoga Tanz und Stimme

-Wir erforschen unsere individuelle Möglichkeiten um Flow  
Asanas zu praktizieren

-Wir lassen den Asana Flow in den Tanz hineinwachsen  
und zu einem authentischen Ausdruck werden

-Wir erleben Yogadance als Tanz der Freude, der Leichtigkeit  
und der Poesie

-Wir üben uns im Stimmklang und dem Singen von Mantren

-Wir atmen in die Stille

-Wir beschliessen den Tag mit Yoga Nidra

Yogadance eingebettet an einem wunderschönen Ort  
in den Bergen

Es bleibt genügend Zeit um die Natur zu geniessen

**Open Level**

Kursleitung: Mona Grigolo



Yogateacher /  
Yoga Shakti Dance© Teacher  
Tanzpädagogin /Sängerin  
Therapeutin

**Kosten** Workshop: CHF240.--

**Anreise** 14.August Individuell ab 15.00 Uhr ( YogafLOW 17.00 -18.00 Uhr )

**Abreise** 16.August ca 12.30 Uhr

Übernachtunginkl.Halbpension

2 Nächte / Zimmer individuell buchbar von CHF 310.-bis CHF 500.

**Im Preis inbegriffen** sind die beiden Übernachtungen /

Brunch und dreigängiges Abendmenü vegetarisch / Kurtaxen Kaffee /

Tee a discrétion, Kuchen am Nachmittag und Quellwasser.

**Nicht inbegriffen** sind An- und Abreise nach Feldis, sowie Versicherung

Kursort : Berghotel Sterna

7404 Feldis / Veulden, Graubünden



Info unter [www.berghotelsterna.ch](http://www.berghotelsterna.ch)



## Kontakt / Anmeldung

Mona Grigolo

Yoga und Tanzschule / 4133 Dornach

076 /371 11 42

Kurse - Coaching - Weiterbildungen

[www.yoga-und-tanz.ch](http://www.yoga-und-tanz.ch)

[www.monagrigoopraxis.ch](http://www.monagrigoopraxis.ch)

