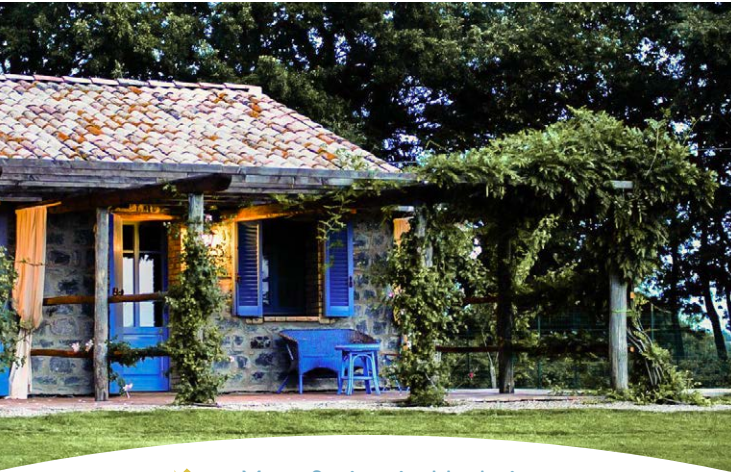
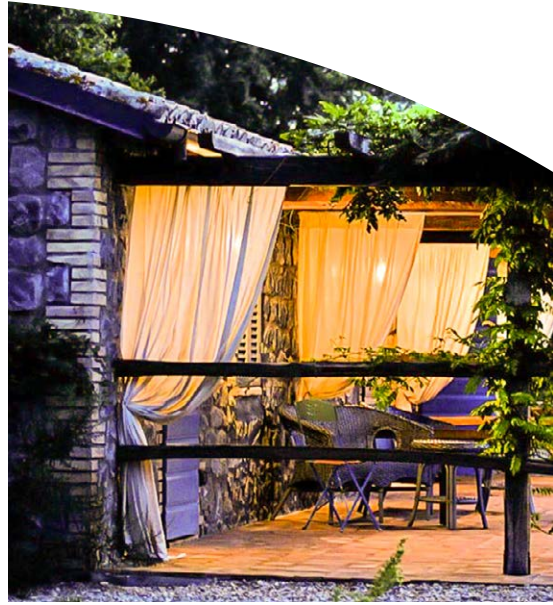


Yoga und Stimme

Mit Ornella Cancellieri
und Carmen Würsch



Yogaferien in Umbrien
7. – 13. Oktober 2018

LOCANDA DELLA QUERCIA CALANTE

Mitten im Herzen von Italien in Castel
Giorgo in der Provinz Umbrien liegt
das schöne Seminarhaus Locanda della
Quercia Calante.

www.querciacalante.com



Dort werden wir uns für eine Woche
intensiv mit Yoga Pranayama-Meditation
und Mantra-singen treffen. Die gemein-
samen Stunden finden jeweils morgens
und abends statt. Es bleibt genügend
Zeit um nachklingen zu lassen, für Spazier-
gänge, zum geniessen und für Ausflüge
in die nähere Umgebung.
Eine Woche für dich!

www.yogaundbegegnung.ch

www.carmenwuersch.ch



ZEITPLAN

Sonntag (Anreisetag):

Ankunft/Check-In vor Ort
14.00 – 17.00 Uhr

17.00 – 18.30 Uhr

Hatha Yoga

19.15 Uhr

Abendessen

Montag-Freitag

7.30 – 9.30 Uhr

Hatha Yoga

9.45 Uhr

Brunch

Möglichkeiten für Ausflüge nach Orvieto, Lago di Bolsena, kleine Wanderungen oder die Umgebung in Ruhe und Stille zu genießen.

17.00 – 19.00 Uhr

Hatha Yoga Pranayama Mantra

19.15 Uhr

Abendessen

21.30 – 22.00 Uhr

An drei Abenden findet eine Abendmeditation mit Mantrasingen statt

Samstag (Abreisetag):

9.00 Uhr Frühstück

Individuelle Abreise



UNTERKUNFT UND ANREISE

Die Teilnehmenden organisieren ihre Anreise individuell. Es besteht die Möglichkeit, einen Sammelbus ab Flughafen zu organisieren.

Die «Locanda della Quercia Calante» besteht aus verschiedenen Gebäuden mit Einzel- und Doppelzimmern. Auf Anfrage sind auch Dreierzimmer zu haben. Alle Zimmer mit Blick in die schöne Landschaft Umbriens.

STUDIO

Wir üben in einem sehr ruhigen und vollausgestatteten Yogastudio (80 m²) mit Eichenholz-Boden mit Blick in die wunderschöne grüne Landschaft.

ANMELDUNG/INFORMATIONEN

Anmeldeformular und weitere Fragen Infos gibt es bei Carmen Würsch.
www.carmenwuersch.ch
076 525 42 79

TERMIN UND PREIS

Termin: 7. – 13. Oktober 2018

Kursgeld: 600.– Fr.

Unterkunft: Fr. 580.– (DZ)

Fr. 790.– (EZ)

inkl. Vollpension vegetarisch

