

Selbstempowerment & Yoga Retreat

12.-14.07.2024 VAL MEDEL,
CASA MEDELINA

PROGRAMM:

Freitag, 12.07.24

14.00-15.00 UHR ANKUNFT, ZIMMERVERTEILUNG
15.00-16.15 UHR BEGRÜSSUNG, SELBSTFÜRSORGE
WORKSHOP
16.15-17.30 UHR YOGA
17.30-18.30 UHR FREIE ZEIT ODER SAUNA
18.30 UHR ABENDESSEN
20.30 -21.45 UHR YIN YOGA UND YOGA NIDRA

Samstag, 13.07.24

07:30 -09.00 UHR MORGEN YOGA (PRANAYAMA,
MEDITATION, ASANAS)
09.15-10:15 UHR FRÜHSTÜCK
10:30-14:30 UHR GEMEINSAME WANDERUNG (OD.
INDIVIDUELL)
15:00-17:30 UHR FREIE ZEIT ODER SAUNA
17:30-18:30 UHR WORKSHOP: WER BIN ICH, WAS WILL ICH?
18:30 UHR ABENDESSEN
20:30-21:30 UHR YIN YOGA ODER INDIVIDUELL

Sonntag, 14.07.24

08:00-10:00 UHR MORGEN YOGA & INPUTS ZUM
ABSCHLUSS
10:00-11:30 UHR BRUNCH
12:00 UHR INDIVIDUELLE ABREISE

AB CHF 869.- IM DZ
ANMELDUNG BIS 18.MAI 24
INFO@SENTASANTE.CH
INFO@HOLISTICFLOW.CH

Wir freuen uns auf euch!

Nadine Sadecky & Senta Gantschi



Selbstempowerment & Yoga Retreat

12.-14.07.2024 VAL MEDEL,
CASA MEDELINA

INHALT

Ein Wochenende voller Entspannung, Selbstfürsorge und Zeit für dich. Du sehnst dich danach, dich selbst wieder einmal ins Zentrum deiner Aufmerksamkeit zu stellen? Wir werden uns von Freitag bis Sonntag Mittag um uns selbst kümmern. Sei es mit Yoga und Entspannung, spannenden Workshops um dich weiter zu bringen, Energie in der Natur zu tanken und dir selbst mehr Power zu geben oder mit einem gemütlichen Zusammensein. Nadine Sadecky und Senta Gautschi sind beide gewohnt sich selbst viel abzuverlangen und kennen die Herausforderungen der Selbstfürsorge im Alltag. Eine gesunde Balance im Leben zu haben ist wichtig, um ein erfülltes Leben zu führen. Als Life Coaches und Yogalehrerinnen gestalten wir das Wochenende ganz im Sinne des eigenen Selbst.

