

# AUFF AHRT 2025

yoga im  
tessin

mit Miriam

29.Mai -1. Juni 2025



WENIG IST SO SCHÖN ...

# AUFF AHRT 2025

... wie 4 Tage lang Bewegen, Atmen, Chanten und Meditieren.

Täglich praktizieren wir rund 4h Asanas und 2h Meditation und Chanten. Morgens jeweils eine aktivere, stärkende und auch mal fordernde Praxis, Nachmittags eine ruhige, erholsame Praxis.

Bei schönem Wetter draussen auf der einladenden Wiese.

Es bleibt viel Zeit für deinen eigenen Rückzug, zum Lesen, Wasserfall-Baden und je nach Wetter für eine kleine Wanderung in den Hängen des Misox.

Dieses Retreat eignet sich für Personen, die bereits 2 Jahre regelmässige Yoga-Erfahrung mitbringen. Anmeldung und weitere Informationen unter [www.miriamhaltiner-yoga.ch](http://www.miriamhaltiner-yoga.ch)