



FRAGILE
ZENTRALSCHWEIZ

«Yoga und Wandern im Frühling»

1. bis 5. Mai 2022
Im Centro Arte in Cabiolo, Lostallo



Gönn Dir eine Auszeit und sei mit dabei!

- Achtsam den Tag mit Yoga beginnen und abschliessen
- Mit gemütlichen Spaziergängen / Wanderungen die Umgebung erkunden. Zum Beispiel zum Wasserfall, der Moesa entlang, ins Calancatal, nach Bellinzona....
- Sich kulinarisch verwöhnen lassen
- Gemeinsam das Leben geniessen

Kursleitung

Lisa Bienz Kaeslin, Yogalehrerin

Pflegeschwester mit einer gestalterischen- und tanztherapeutischen Grundausbildung

Leonie Burri, Wanderleiterin

Integratives Coaching / Organisationsentwicklung

Kosten Kurs und Unterkunft mit Halbpension

Im Einzelzimmer mit Etagenbad CHF 550.-

Im Einzelzimmer mit eigenem Bad CHF 615.-

Im Doppelzimmer mit Etagenbad CHF 550.-

Im Doppelzimmer mit eigenem Bad CHF 570.-

Auskunft und Anmeldung

Lisa Bienz Kaeslin

Telefon 079 757 94 77, lbienzkaeslin@gmail.com

www.schmiede-ermnesees.ch

Informationen zum Centro Arte: www.centroarte.ch

Das Angebot ist für Betroffene und Angehörige offen.
Yoga-Vorkenntnisse sind keine erforderlich.