



**FRAGILE**  
ZENTRALSCHWEIZ

## «Yoga und Wandern im Frühling»

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



**Gönne 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-ermneseesee.ch](http://www.schmiede-ermneseesee.ch)

Informationen zum Centro Arte: [www.centroarte.ch](http://www.centroarte.ch)

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