



Haus Rhodania
Torrentstrasse 24
3955 Albinen
+41 27 473 40 00
info@rhodania-albinen.ch
www.rhodania-albinen.ch



Yoga und Meditation mit Blick auf die Walliser Alpen

Freitag 1. – Sonntag 3. November 2024

Schenke dir Zeit, bringe Körper und Geist ins Gleichgewicht, tanke Naturkraft und komme ganz bei dir selber an.

Judith Fässler unterrichtet eine sanfte Art des Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan mit energetisierenden Übungen und mit Fokus auf sanfte Dehnungen. Atemübungen, Entspannung, Klang und Meditation sind weitere Elemente, mit denen du deine Energie in Fluss bringst.

Sei willkommen. Du brauchst keine besonderen Vorkenntnisse. Viele der Übungen können bei Bedarf auch auf dem Stuhl praktiziert werden.

Freitag:

18.00 Uhr Abendessen
19.30 – 21.00 Uhr **Yoga**

Samstag:

15.00 - 17:30 Uhr **Yoga**
18.00 Uhr Abendessen
20.00 – 21.00 Uhr **Yoga Nidra**

Sonntag:

8.00 – 9.30 Uhr **Yoga**
10.00 Uhr Frühstück

Die Yoga-Einheiten können auch einzeln gebucht werden

Richtpreis Yoga-Unterricht (Kollekte):

Freitagabend und Sonntagvormittag je CHF 20
Samstag CHF 50 / Gesamtpaket: CHF 80

Fragen zum Programm:

judithfaessler@bluewin.ch / www.judithfaessler.ch

Zimmer und Verpflegung:

Einzelzimmer pro Nacht mit Bio-Frühstück CHF 90 – CHF 100
Doppelzimmer zur Einzelbenutzung pro Nacht mit Bio-Frühstück CHF 110
Doppelzimmer pro Person pro Nacht mit Bio-Frühstück CHF 70
Leichtes Abendessen Freitag CHF 18
Mittagessen Samstag / Abendessen Samstag: CHF 24 inkl. Tee und Kaffee

Yoga-Angebot und Zimmer buchen: per Mail an info@rhodania-albinen.ch oder telefonisch 027 473 40 00