

A group of people in winter gear are snowshoeing across a vast, snow-covered mountain landscape. The sun is shining brightly in the sky, creating a lens flare effect. The background features snow-capped mountains under a clear blue sky.

# YOGA & SCHNEESCHUHWANDERN

im magischen Val Müstair

28. - 31. MÄRZ 2019

mit Egon Castlunger & Nadja Hediger

# YOGA & SCHNEESCHUHWANDERN

28. - 31. MÄRZ 2019

im magischen Val Müstair

Egon Castlunger

[www.egoncastlunger.ch](http://www.egoncastlunger.ch)

Nadja Hediger

[www.nadjahediger.ch](http://www.nadjahediger.ch)

DZ inkl. 3 Übernachtungen, HP  
Yoga, Touren 795 CHF

Anmeldung & Infos

[info@nadjahediger.ch](mailto:info@nadjahediger.ch)



[www.centralvalchava.ch](http://www.centralvalchava.ch)

Bewegung in der Natur und Bewegtheit im eigenen Zentrum, sind zwei sich ergänzende Aspekte, denen wir beim gemeinsamen Schneeschuh-Wandern und Yoga begegnen werden. Drei Tage unterwegs sein im "Innen und Aussen", Ausruhen, Lachen, Kräfte sammeln, Verbindung zur Natur, sich kulinarisch verwöhnen lassen.

Als Rahmenbedingung steht uns nebst einer wunderschönen Landschaft, ein mit Herz geführtes, geschmackvolles Hotel und ein ansprechender Gruppenraum zur Verfügung.

Mit verschiedenen Hatha-Yoga Techniken und Pranayama Atemübungen starten wir in den Tag. Nach den Schneeschuhwanderungen setzen wir den Fokus auf das Ausbalancieren mit Yin-Yoga und Meditation.