

## “ZEIT FÜR YOGA” IM SERTIG

---

...WENN man *mit Flügeln* geboren wird,  
SOLLTE man *alles dazu* tun,  
SIE zum *Fliegen* zu BENUTZEN.“

F. Nightingale



### Freitag: 27.11.2020

- 16 - 18 HathaYoga, YogaNidra

### Samstag: 28.11.2020

- 8 - 10 HathaYoga, Pranayama
- ab 10 Z'Morga und Zeit für Dich
- 14:30 – 15:30 QiGong im Freien (wenn möglich)
- 16 - 18 HathaYoga, YogaNidra
- dann z'Nacht

## Sonntag: 29.11.2020

- 8 - 10 HathaYoga, Pranayama
- ab 10 z'Morga
- 12 – 13 QiGong und/oder Meditation

**Ort:** Hotel Walserhuus, Sertig,  
[www.walserhuus.ch](http://www.walserhuus.ch)

**Anreise:** individuell und auf eigene Kosten.

**Datum:** 27. – 29. November 2020

**Preis:** **sFr. 480.-**  
In diesem Preis inklusive sind:  
- 2 Nächte in einem Doppelzimmer im Hotel Walserhuus im SertigTal inkl. Halbpension  
- s'Yoga.....

**Mitbringen** fürs Yoga ein eigenes Mättli und evtl. ein kleines Sitzkissen

**Buchungen/Infos:** direkt bei mir unter  
[pematso](mailto:pematso)  
079 789 93 60

Magst Du mitkommen?

Es gilt:

1. Versicherungen sind Sache der Teilnehmer!!! (Reisekostenannullation, sowie Kranken- und Unfallversicherung)
2. Zahlungsbedingungen für 'Schmiedekunst und Yoga' im Sertig:  
**Deine Anmeldung wird erst mit der Einzahlung des Kursbetrages definitiv und mit einem Platz reserviert!!**
3. Rückerstattung im Verhinderungsfall:
  - bis 2 Monate vor der Reise die vollen, schon bezahlten Kosten.
  - bis 1 Monat vor der Reise 50% der schon bezahlten Kosten.
  - bis 2 Wochen vor der Reise 25% der schon bezahlten Kosten.
  - danach und noshow: keine Rückerstattung.

# ANMELDUNG

zu  
Zeit für Yoga  
27. - 29.11.2020

NAME.....

VORNAME.....

ADRESSE.....

PLZ/ORT.....

FON.....

MAIL.....

GEBURTSDATUM.....

Gesundheitliche Einschränkungen/Allergien/spezielle Ernährung?

.....  
.....  
.....

YogaErfahrung.....ein neuer Schritt / schon eine Weile auf dem Weg / viiiiiiele Schritte schon getan

Ich habe die Kursausschreibung genau gelesen, freue mich auf kraftvolle Yoga- und SchmiedeZeit und erkläre mich mit den oben festgelegten Bedingungen einverstanden.

.....  
Ort/Datum

.....  
Unterschrift

**PemaTso.**

shiatsu – yoga – massagen

rahel keller | aussergasse 2 | CH-7015 tamins

+41797899360 | info@pematso.ch

