

Yoga Auszeit in Brissago 2021

PROGRAMM

Donnerstag	19.00 Uhr	Welcome Session Abend- Sonnengruss / Yoga & Meditation
Freitag	07.30 Uhr 18.15 Uhr	Morgengruss / Yoga & Meditation Yoga / Herzöffnung
Samstag	07.30 Uhr 18.15 Uhr	Morgengruss Yoga / Bewegung und Atem verbinden Yoga / Stabilität & Leichtigkeit
Sonntag	07.30 Uhr	Morgengruss / Yoga & Achtsamkeit Abschiedszeremonie

Nebst dem Yogaunterricht erwarten Sie diverse Freizeitmöglichkeiten, welche fakultativ besucht werden können. Natürlich dürfen Sie die Zeit auch ganz für sich alleine nutzen.

Wanderungen, Thermalbadbesuch, Fahrradtour, Besichtigung der Brissago-Inseln und vieles mehr.

Die Lektionen sind für Anfänger wie auch Fortgeschrittene geeignet.
Die Sequenzen dauern 1 bis 1 1/2 Stunden.



Pausa Yoga a Brissago 2021

PROGRAMMA

Giovedì	19.00	Sessione di benvenuto Sera - Saluto al sole / Yoga & Meditazione
Venerdì	07.30 18.15	Saluto mattutino / Yoga & Meditazione Yoga / Apertura del cuore
Sabato	07.30 18.15	Saluto mattutino Yoga / Combinare movimento e respiro Yoga / Stabilità e leggerezza
Domenica	07.30	Saluto mattutino / Yoga & Consapevolezza Cerimonia di congedo

Oltre alle lezioni di yoga, vi aspettano varie attività per il tempo libero, che possono essere svolte facoltativamente. Naturalmente potete usare il tempo anche per voi stessi.

Escursioni, visite alle terme, tour in bicicletta, visite alle Isole di Brissago e molto altro ancora.

Le lezioni sono adatte sia per i principianti che per gli avanzati.
Le sequenze durano da 1 a 1 ora e mezza.



Yoga Time out in Brissago 2021

PROGRAM

Thursday	19.00 p.m.	Welcome Session Evening Sun Salutation / Yoga & Meditation
Friday	07.30 a.m. 18.15 p. m.	Morning greeting / Yoga & Meditation Yoga / Heart opening
Saturday	07.30 a.m. 18.15 p.m.	Morning greeting Yoga / Combining movement and breath Yoga / Stability & Lightness
Sunday	07.30 a.m.	Morning greeting / Yoga & Mindfulness Farewell Ceremony

In addition to the yoga classes, various leisure activities await you, which can be attended optionally. Of course you may also use the time for yourself.

Hikes, visits to thermal baths, bicycle tours, visits to the Brissago Islands and much more.

The lessons are suitable for beginners as well as advanced students.
The sequences last 1 to 1 1/2 hours.



Le temps libre di Yoga à Brissago 2021

PROGRAMME

Jeudi	19.00	Session de bienvenue Soirée - Salutation au soleil / Yoga et méditation
Vendredi	07.30 18.15	Salutation du matin / Yoga et méditation Yoga / Ouverture du cœur
Samedi	07.30 18.15	Salutation matinale Yoga / Combiner mouvement et respiration Yoga / Stabilité et légèreté
Dimanche	07.30	Salutation du matin / Yoga et pleine conscience Cérémonie d'adieu

En plus des cours de yoga, diverses activités de loisirs que peuvent être fait en option vous attendent. Bien entendu, vous pouvez aussi utiliser ce temps pour vous-même.

Randonnées, visites des thermes, excursions à vélo, visites des îles de Brissago et bien d'autres choses encore.

Les leçons sont adaptées aux débutants comme aux avancés.

Les séquences durent entre 1 heure et 1 heure et demie.

