

well@work
yoga



Timeout am Matterhorn Life is a journey, not....



Zum siebten Mal bietet Claudia Garati von well@work Yoga ein individuelles Wohlfühlprogramm am Fusse des Matterhorns an.

datum Freitagabend, 4. September 2020 bis
Sonntag, 6. September 2020

ort Hotel Mirabeau & Alpine Residence****
Untere Mattenstrasse 12-14, CH-3920 Zermatt
www.hotel-mirabeau.ch

Kosten yoga CHF 300.– plus Übernachtungskosten
CHF 260.– plus Übernachtungskosten für Schnellentschlossene
(Anmeldung bis 30. April 2020)
Zusätzliche private Yoga-Sessions mit Claudia können im Vorfeld gebucht werden.



hotel Einzelzimmer: CHF 350.– für das Weekend
Doppelzimmer: CHF 345.– p/P (oder 370.– Einzelbenutzung) für das Weekend
Junior-Suite: CHF 400.– p/P (oder CHF 420.– Einzelbenutzung) für das Weekend
Preis beinhaltet Frühstückbuffet, 5-Gang-Abendessen mit Vital-Option, Eintritt in den Wellness-Bereich

anmeldung info@well-at-work.ch oder direkt bei Claudia (Teilnehmerzahl ist beschränkt)



ISHTA Workshop Sonntag, 13. September 2019

ort: Malayoga Thalwil
zeit: tbd (morgen oder abend)
kosten: CHF 60.– für Session
anmeldung: yoga@garati.ch

ISHTA – dein individuelles Wohlfühlprogramm

Yoga abgestimmt auf dich persönlich: Asana, Pranayama und Meditation, mit denen du deine individuelle Persönlichkeit ausgleichen und damit mehr Gesundheit und Harmonie in dein Leben bringen kannst. Hast du dich auch schon gefragt, warum sich gewisse Yoga Praktiken für dich gut anfühlen und andere nicht? Entdecke mit uns einen Grund dafür...

Der Name ISHTA steht für die Anfangsbuchstaben von **I**ntegrated **S**cience of **H**atha (die physische Praxis von Yoga), **T**antra (die yogische Philosophie, die unsere angeborene Vollkommenheit anerkennt) und **A**yurveda (die traditionelle indische Heilkunst). In Sanskrit bedeutet ISHTA auch „individuell“ – ein Yoga, das den individuellen Bedürfnissen Rechnung trägt...

Allgemeine Geschäftsbedingungen und Konditionen gemäss Angaben unter www.well-at-work.ch