

well@work Yoga GmbH



# Timeout am Matterhorn

You are not a drop in the ocean.  
You are the entire ocean in a drop...  
Rumi



**Erneut bietet Claudia Garati von well@work Yoga ein individuelles Wohlfühl-Programm am Fusse des Matterhorns an.**

**datum** Freitagabend, 15. September 2023 bis  
Sonntag, 17. September 2023

**ort** Hotel Mirabeau & Alpine Residence\*\*\*\*  
Untere Mattenstrasse 12-14, CH-3920 Zermatt  
[www.hotel-mirabeau.ch](http://www.hotel-mirabeau.ch)

**Kosten yoga** CHF 350.– plus Übernachtungskosten  
CHF 300.– plus Übernachtungskosten für Schnellentschlossene  
**(Anmeldung bis 31. Mai 2023)**  
Zusätzliche private Yoga-Sessions mit Claudia können im Vorfeld gebucht werden.



**hotel** Einzelzimmer: CHF 390.– für das Weekend  
Alpine Junior Suite: CHF 430.– für das Weekend  
Deluxe Zimmer: CHF 370.– p/P (oder 450.– Einzelbenutzung) für das Weekend  
Junior-Suite: CHF 425.– p/P (oder CHF 490.– Einzelbenutzung) für das Weekend  
(Preis beinhaltet Frühstückbuffet, 5-Gang-Abendessen mit Vital-Option, Eintritt in den Wellness-Bereich)

**anmeldung** [info@well-at-work.ch](mailto:info@well-at-work.ch) oder direkt bei Claudia: [yoga@garati.ch](mailto:yoga@garati.ch)  
(Teilnehmerzahl ist beschränkt)



## ISHTA Workshop

Daten werden noch  
mitgeteilt...

**ort:** Malayoga Thalwil

**zeit:** 10.00 – 12.00 Uhr

**kosten:** CHF 60.– für Session

**anmeldung:** [yoga@garati.ch](mailto: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 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](http://www.well-at-work.ch)