

well@work Yoga GmbH



# 10. Timeout am Matterhorn

Our time on this earth is sacred, and we should celebrate every moment.

Paulo Coelho



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

**datum** Freitagabend, 6. September 2024 bis  
Sonntag, 8. September 2024

**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 30. April 2024)**  
Zusätzliche private Yoga-Sessions mit Claudia können im Vorfeld gebucht werden.



**hotel** Einzelzimmer: CHF 420.– für das Weekend  
Alpine Junior Suite: CHF 460.– für das Weekend  
Deluxe Zimmer: CHF 400.– p/P (oder 480.– Einzelbenutzung) für das Weekend  
Etoile Superior: CHF 415.– p/P (oder 460.– Einzelbenutzung) für das Weekend  
(oberer Stock): CHF 420.– p/P (oder 470.– Einzelbenutzung) für das Weekend  
Junior-Suite: CHF 455.– p/P (oder CHF 520.– 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 deine Praxis...

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: [www.well-at-work.ch](http://www.well-at-work.ch)