



Wandern und Hatha Yoga in St. Antönien (GR) Sonntag, 7. Juli bis Donnerstag, 11. Juli 2024

Programm

So, 7. Juli	Ankunft in St. Antönien, 16 Uhr Yoga zum Ankommen
Mo, 8. Juli	Morgen-Yoga, Rundwanderung Chrüz (gesamt 6 Std., T2), regeneratives Yoga
Di, 9. Juli	Morgen-Yoga, Rundwanderung Eggberg (4½ Std., T2), regeneratives Yoga
Mi, 10. Juli	Morgen-Yoga, Wanderung Partnunsee (3 Std., T2), Yoga, Rudern, Schwimmen, Sein
Do, 11. Juli	Morgen-Yoga, Wanderung zur Carschinahütte (4½ Std., T2), ca. 18 Uhr Heimreise

Die vier Wandertage führen in die faszinierende Felswelt des Rätikons, spielen sich aber immer auf unschwierigen Pfaden ab. Die tägliche Yogapraxis bereitet den Körper auf die Wanderungen vor und sensibilisiert die Wahrnehmung für uns und unsere Umwelt. Mit offenen Augen und Sinnen wandern wir danach aufs Chrüz und evtl. noch weiter zum Stelsersee mit seinen seltenen weissen Seerosen. Die beeindruckenden Felswände von Drusenfluh und Sulzfluh haben wir auch vom Eggberg aus im Blick. Am dritten Tag wandern wir kürzer und nehmen uns Zeit, am Partnunsee die Natur zu geniessen. Der letzte Tag bringt uns bis an den Fuss der Sulzfluhwände; zuletzt sausen wir von Partnun auf dem Trottinett hinunter nach St. Antönien. In Sonjas sympathischem Michels-hof sind wir gut untergebracht und gepflegt und haben auf Wunsch eine Sauna zur Verfügung.



Kursleitung

Christine Enz, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU: Ausbildung zur Yogalehrerin an der Lotoschule in Zürich – Weiterbildung bei Robert Cottett, Patrick Tomatis, Orit Sen Gupta und in Indien bei Akilesh Bodhi und Bhooma Chaitanya – Weiterbildung Spiraldynamik® Medical Yoga 300+ in Salzburg (2017–2019) – Christine Enz unterrichtet Hatha Yoga (Gruppe/Einzel) in ihrem Studio in St. Gallen (www.studio-8.ch).

Karin Steinbach Tarnutzer, freie Journalistin und Autorin, Tourenleiterin: Die Literatur- und Kommunikationswissenschaftlerin ist als freie Journalistin, Buchautorin und Lektorin auf Themen aus den Bergen und der Natur spezialisiert. Selbst leidenschaftliche Alpinistin und Kletterin, zieht es sie seit ihrer Jugend selbst in die Berge. Im Deutschen Alpenverein absolvierte sie die Ausbildung zur Fachübungsleiterin Hochtouren (Tourenleiterin Sommer 2) und führte Sektionstouren.

Kosten

Kursgebühr: Fr. 600.–, max. 14 TN

4 Nächte in Sonja's Michelshof (www.sonjasmichelshof.ch) inkl. Halbpension im DZ Fr. 480.–*

4 Nächte inkl. Halbpension im DZ mit Etagenbad Fr. 372.–*

4 Nächte inkl. Halbpension im EZ mit Etagenbad Fr. 452.–*

*Stand Preise Dezember 2023

Anmeldung: Christine Enz, enz@studio-8.ch, 076 458 10 66