



HATHA UND YIN YOGA

Retreat



HATHA UND YIN YOGA RETREAT

Wir kombinieren Stille und Bewegung in einer Praxis aus Meditation, Atemtechniken, Gelenkmobilisation und den Yogastellungen. Mona Abter ist ganzheitliche Massagetherapeutin und Yogalehrerin. Sie leitet Fortbildungen mit verschiedenen Schwerpunkten rund um Yoga und Gesundheit. Fasziniert von der heilenden und transformierenden Kraft des Yoga möchte sie Menschen zeigen, wie sich Yoga einfach in den Alltag integrieren lässt.

Gültig vom 22. bis 25. April 2027

Scan me!



zum Programm



Reservierungen via +41 33 748 04 34 oder
welcome@beatus.ch.

