

Gemeinsam gestalten wir dieses Retreat und führen dich in die Achtsamkeit.

Yoga & Healing Sounds

1.-4. MAI 2025 IM STILLEHAUS AETINGEN (SO)

Yoga und Meditation Healing Sounds & Workshops



Retreat-Programm

Check-In Do, 9.30 Uhr / Check-Out So, 13.00 Uhr

- Tägliche Yogapraxis und Meditation
- Heilende, meditative Klänge von Handpan, Indianerflöte, Klangschalen und Monochord
- Kakao-Zeremonie & Mantrasingen
- Workshop Didgeridoo
- Workshop Selbstmassage im Gesicht
- Workshop Breathwork
- Körperreise - im Einklang mit dir selbst

Package

- 6 Yoga-Einheiten
- 6 Meditationen
- 4 Workshops
- vegetarisches Essen
- 3 Übernachtungen

Retreat-Team



Chantal Pochon
Hatha Yoga & Mantra Gesang



Sue Reber
Outdoor-Guide, Yoga- & Wyda Trainerin



Jasmin Zihlmann
Hatha Yoga & Meditation



Maacha Leuenberger
med. Masseurin, Klangpraktikerin



Dani Kistler
Klangpraktiker, Didgeridoo-Lehrer/-Spieler



Jana Huwyler
Handpan Künstlerin



Andres Ruiz Vargas
Breathwork Facilitator



Yasmine Ribbers
Tantra & Qi Gong

Preise

- EZ 980.-
- DZ 870.-
- Jurte/Mehrbett 690.-

Anmeldung



mail@chantalpochon.ch