

YOGA-WELLNESS WEEKEND

Fr 12. Nov. – So 14. Nov. 2010



YOGA, MEDITATION, SCHÖNHEIT UND WOHLBEFINDEN SIND DIE ESSENZ DEINES WEEKENDS IM SPA HOTEL LÖWEN****, MONTAFON (A).
ZUSAMMEN MIT SÉBASTIEN VAN DE WALLE TAUCHST DU IN DIE BEEINDRUCKENDE YOGAWELT.

HOTEL: Hotel Löwen**** – eine Welt der Harmonie, geschaffen zur Regeneration und Erholung, umgeben von gesunder Natur und beeindruckender Bergwelt.

VORAUSSETZUNG: Die Kurse werden so aufgebaut, dass sie sich für Einsteiger, sowie Fortgeschrittene bestens eignen. Eine körperliche Grundfitness ist von Vorteil.

PREIS/LEISTUNG: Frühstücksbuffet, Nachmittagsnack, Vitalsäfte, 5-gängiges Abendmenü oder Themenbuffet, Benützung des SPA Bereichs mit 3 verschiedene Saunas, Kristallbad, Steinbad, Whirlpool, alle Yoga/Meditationslektionen mit Sébastien van de Walle.
Doppelzimmer: CHF 760.00 pro Person, Einzelzimmer auf Anfrage.

ANMELDUNG: WWW.DEAM4YOU.CH / INFO@DEAM4YOU.CH
(Anmeldeschluss 30. September 2010, Teilnehmerzahl begrenzt)



SÉBASTIEN VAN DE WALLE

geboren in Belgien (1972). Ausbildung als Ballett-Tänzer, 1990 wurde er in das Sokka Gakkai Belgien eingeführt, wo er Buddhismus studierte und lehrte. 1993 fuhr er nach Amerika. Dort lebte er mit Shamanen zusammen, lernte deren Kultur kennen – und lehrte. Von 1996 – 1999 nahm er täglichen Yoga-Unterricht bei seinem Privatlehrer Claude Marc Acker. Heute trainiert und lernt Sébastien zwischen 4 bis 6 Stunden Yoga pro Tag. Seine körperliche, physische Verfassung sowie sein Fachwissen zählt zu den besten in der Schweiz.

YOGA PROGRAMM

DONNERSTAG

13.00 – 14.30 Uhr

FlowYoga

15.00 – 16.00 Uhr

Yoga theory, philosophy & meditation

FREITAG

10.00 – 11.00 Uhr

In depth FlowYoga training

11.30 – 13.30 Uhr

FlowYoga & Meditation

SAMSTAG

10.00 – 12.00 Uhr

FlowYoga & Meditation