



## FRÜHLINGSERWACHEN IM PIEMONT ZEIT FÜR DICH IN KREATIVER & ENTSPANNTER ATMOSPHÄRE

Nebst dem süssen Nichtstun erwarten Dich spannende Kreativ-Workshops zu verschiedenen gestalterischen Themen. Wir experimentieren zum Beispiel mit Druckwerkzeugen, lernen japanische Falttechniken kennen und haben viel Zeit, kreative Prozesse entstehen zu lassen. Du kannst in wundervoller Umgebung Übungen für Körper, Atmung, Konzentration und Entspannung geniessen und sie zu einem ganzheitlichen Yoga verbinden. Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Vielleicht entspricht es Dir eher, im geheizten Pool Deine Bahnen zu ziehen oder einfach die herrliche Umgebung bei einem Spaziergang zu erkunden. Du darfst Dich an den gedeckten Tisch setzen und einfach nur geniessen: Von einem reichen Frühstück über kleine Häppchen und Antipasti bis zum Hauptgericht - entdecke die Vielfalt Italiens jeden Tag neu, bei einem Glas Wein in schöner Runde! Bist Du dabei?

Datum	27. April bis 4. Mai 2024
Ort	Bastia Mondovi, Südpiemont
Unterkunft	Cascine Conchette, alle Zimmer mit eigenem Bad
Kosten	1500.- in Zweierbelegung / 1800.- Einzelbelegung, alles inkl. ausser Reisekosten
Anmeldung	mail an <a href="mailto:barbara.flury@lehrwerk.ch">barbara.flury@lehrwerk.ch</a> / nähere Infos folgen nach der Anmeldung Die Platzzahl ist beschränkt. „First come, first serve“!

Team	Franziska Aeschimann	Workshop
	Nadine Bucher	Kulinarik / Workshop
	Barbara Flury	Organisation
	Christa Stüdi	Yoga