

Nordic Walking und Yogaferien

Eve Fürst & Daniela Fürst vom 12. – 19. September 2020
Landhaus Pey du Haut in der Nähe von Bordeaux

**bewegen
durchatmen**



Das schöne Landhaus Pey du Haut, Nähe Bordeaux und Atlantik ist eine Oase in der Natur, welche zum Geniessen und Verweilen einlädt. Eine wunderbare Gegend, um Nordic Walking sowie Yoga zu praktizieren.

Du erlernst von Eve die ALFA-Technik des Nordic Walking mit viel Bewegung, Ausdauer und Spass. Die Nordic Walking Praxis geniessen wir im Sand an den langen und einsamen Stränden, im Wald bei Reh und Hase oder in den Weinbergen.

Mit Asanas, Pranayama und Meditation führt Dich Daniela mit Yoga in die Stille.

Wir widmen uns täglich ca. 1½ Std. mit Nordic Walking und 2½ – 3 Std. dem Yoga. Diese Tage sind für jedes Alter und jedes Level geeignet.

Daniela Fürst

www.nandalayoga.ch

Eve Fürst

www.evefuerst.ch

Landhaus Pey du Haut

www.peyduhaut.com

Kurskosten

Kost & Logis je nach Zimmer

CHF 600.–

CHF 360.– / CHF 480.–

Dein Zimmer bitte direkt bei den Gastgebern
This und Caroline vom Pey du Haut reservieren.

info@peyduhaut.com

CHF 80.–/Std.

**Auf Wunsch Thai-Massage bei Eve
Individuelle Anreise**

Anmeldung & Infos

daniela@nandalayoga.ch / info@evefuerst.ch