

Für weitere Fragen oder Informationen stehe ich gerne zur Verfügung.



**Marlies Steiner**  
Breitestrasse 63a  
8400 Winterthur  
Telefon: 052 232 07 57

[steiner@marmayoga.ch](mailto:steiner@marmayoga.ch)  
[www.marmayoga.ch](http://www.marmayoga.ch)

# YOGA - Ferienseminar

vom 12. - 16. Juli 2020



**Hotel  
Medelina,  
Curaglia**

Am Fusse des Lukmanierpasses in schöner und noch intakter Landschaft ladet das Val Medel zum Wandern, Verweilen und Yoga ein.

Täglich 4 Stunden Yoga (Asanas, Pranayama, Theorie), regionale kulinarische Köstlichkeiten, stilvoll sanierte Zimmer mit Aussicht ins Tal oder die umliegenden Berggipfel, Ruhe, Erholung und, und, und... erwarten dich.



## Seminar-Eckdaten:

- **Beginn:** Sonntag, 12. Juli 2020 - individuelle Anreise  
Einchecken ab 15.00 Uhr, Treffen im caffè oder wenn es das Wetter zulässt auf der Gartenterrasse um 16.00 Uhr.  
Erste Yogasequenz im Kursraum 16.15 - 18.15, danach gemeinsames Abendessen um 18.30 Uhr.
- **Ende des Seminars:** Donnerstag, 16. Juli 2020 mittags

**Unterkunft:** medelina, Sur Vitg 100, 7184 Curaglia  
T 081 947 40 77 / info@medelina.ch / www.medelina.ch

Es hat 10 Doppelzimmer mit Du/WC und Balkon, die mit einem Aufschlag auch als Einzelzimmer gebucht werden können. Ausserdem steht ein 4-erZimmer mit Bad und Balkon zur Verfügung (nur ab/für 2 Personen und wer es zuerst bucht).

**Preis für das Yoga-Seminar:** Fr. 420.--  
**Unterkunft Halbpension:** siehe Anmeldetalon  
**Zuschlag für Hunde:** Fr. 15.-- / Nacht

In Curaglia gibt es einen Dorfladen und eine Metzgerei, die hervorragende regionale Produkte verkaufen.  
Lunch kann auch direkt im Hotel bezogen werden.

Anreise: öV Zug bis Disentis, Postauto bis Curaglia (10 Min.)  
mit Auto über Chur oder Oberalp pass, Parkplätze vorhanden

**Anmeldung:** Bitte mit untenstehendem Talon.  
Die Anzahl der Teilnehmer/innen ist limitiert; das Eingangsdatum der Anmeldung auf dem Talon ist massgebend und verbindlich.

### **Annulationsbedingungen Hotel:**

- bis 2 Monate vor Durchführung des Seminars kostenlos
- bis 1 Monate vor Durchführung 20% des Zimmerpreises inkl. HP
- bis 14 Tage vorher 50%,
- danach und bei Nichterscheinen 100%.

Wird ein Ersatzteilnehmer/eine Ersatzteilnehmerin gestellt, werden lediglich Fr. 50.-- Umtriebsentschädigung verrechnet.  
Eine Annulationsversicherung wird empfohlen!



Ich melde mich definitiv für das Yoga-Seminar vom 12. – 16. Juli 2020 an

Name: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Telefon/Handy: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

**Unterkunft HP:**  EZ 155.--  DZ 115.--  4-Bett-Zi. 115.-- (als DZ)  
pro Nacht/Person

Datum/Unterschrift: \_\_\_\_\_

Bemerkungen/Vorschläge: \_\_\_\_\_

**Einsenden oder abgeben an:**  
Marlies Steiner, Breitestrasse 63a, 8400 Winterthur

