

# Yoga & Naturkosmetik

Ein Wochenende nur für Dich



30. Sept. - 2. Okt. 2022

# Angebot

## Yoga & Naturkosmetik

---

**30. Sept. - 2. Okt. 2022**

**in Dicken SG**

Kosten pro Person  
CHF 860.-

### **Inklusiv**

4 Hatha Yogalektionen

Gehmeditation mit Picknick

Workshops Naturkosmetik  
mit verschiedenen  
Naturkosmetikprodukten

2 Übernachtungen im  
buddhistischen Haus  
[www.hausderbesinnung.ch](http://www.hausderbesinnung.ch)  
mit Gemeinschaftsbad

Vollpension:  
frische, vegetarische Kost

Willkommensapéro

Erika Kunfermann, [www.yoga-mit-erika.ch](http://www.yoga-mit-erika.ch)  
Sarah & Lucien Schatz, [www.naturschatz.ch](http://www.naturschatz.ch)

# Programm

Naturkosmetik & Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

---

## **Anreise:**

Anreise Freitag ab 13 Uhr  
Start: 14 Uhr  
mit Auto oder Zug & Bus

## **Kursleiter:**

Yoga: Erika Kunfermann  
Dipl. Yogalehrerin SYU, EYU

## **Workshops:**

Sarah & Lucien Schatz  
Gründer von Naturschatz

## **Freitag**

Willkommensapéro -  
Duftspray herstellen -  
Yoga - Abendessen

## **Samstag**

Meditation & Yoga  
Frühstück - Gehmeditation -  
Picknick - freie Zeit -  
Workshop Heilsalbe -  
Yoga - Abendessen

## **Sonntag**

Meditation & Yoga - Frühstück -  
Workshop Handcreme -  
Abschiedsrunde mit Häppchen

Erika Kunfermann, [www.yoga-mit-erika.ch](http://www.yoga-mit-erika.ch)  
Sarah & Lucien Schatz, [www.naturschatz.ch](http://www.naturschatz.ch)

Weg vom Alltag - hinein zu Dir & in die Natur in Dicken im wunderschönen Toggenburg.

Dieses Wochenende bietet Dir eine Auszeit und wir erleben zusammen entspannte & bewusste Tage.

Meditation & Hatha Yoga bringen dich in eine tiefe Entspannung und du wirst bei dir selber ankommen. Selber mit den eigenen Händen etwas zu kreieren und herzustellen tut so gut: Sei der Schöpfer deiner eigenen Naturkosmetikprodukten. Diese Schätze nimmst du mit nach Hause.

Frische und vegetarische Kost, um Deinen Tempel zu nähren wird Dich verwöhnen und deine Sinne umschmeicheln. Das wunderschöne liebevoll renovierte Haus ist eines der ältesten buddhistischen Häuser in der Schweiz.

Ruhig in mitten der Natur wird es uns beherbergen.

Alles im Allem die perfekte Kombination deiner inneren Schönheit näher zu kommen und zu erleben.

Wir freuen uns sehr auf Dich!

Erika, Sarah & Lucien

**Infos & Anmeldung:**

Erika Kunfermann

[www.yoga-mit-erika.ch](http://www.yoga-mit-erika.ch)

[kontakt@yoga-mit-erika.ch](mailto:kontakt@yoga-mit-erika.ch)

079 423 71 36