

# YOGA RETREAT

22.–25.6./25.–28.6.2020

mit Claudia Geux Hotel Fex, Engadin

1. Retreat 22.6.–25.6.2020

2. Retreat 25.6.–28.6.2020

## Oase der Ruhe im Fextal

Für ein paar Tage ins Yoga eintauchen, Energie tanken, die Seele baumeln lassen inmitten schönster Natur. Wir starten sanft in den Tag mit Mantra-Singen, Kryas (Reinigungsübungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation, gefolgt von einer kreativen Vinyasa Flow Practice. Durch Yoga gleichen wir unseren Körper aus und vereinen ihn über unseren Atem mit unserem Geist.

Alle Infos: [www.yomyoga.rocks](http://www.yomyoga.rocks)

Anmeldung: [peter.bucher@mixnmatchtravel.com](mailto:peter.bucher@mixnmatchtravel.com) oder  
[www.mixnmatchtravel.com](http://www.mixnmatchtravel.com) (Yoga Retreat)

*“Wherever  
you go,  
there you are.”*

*Jon Kabat-Zinn*

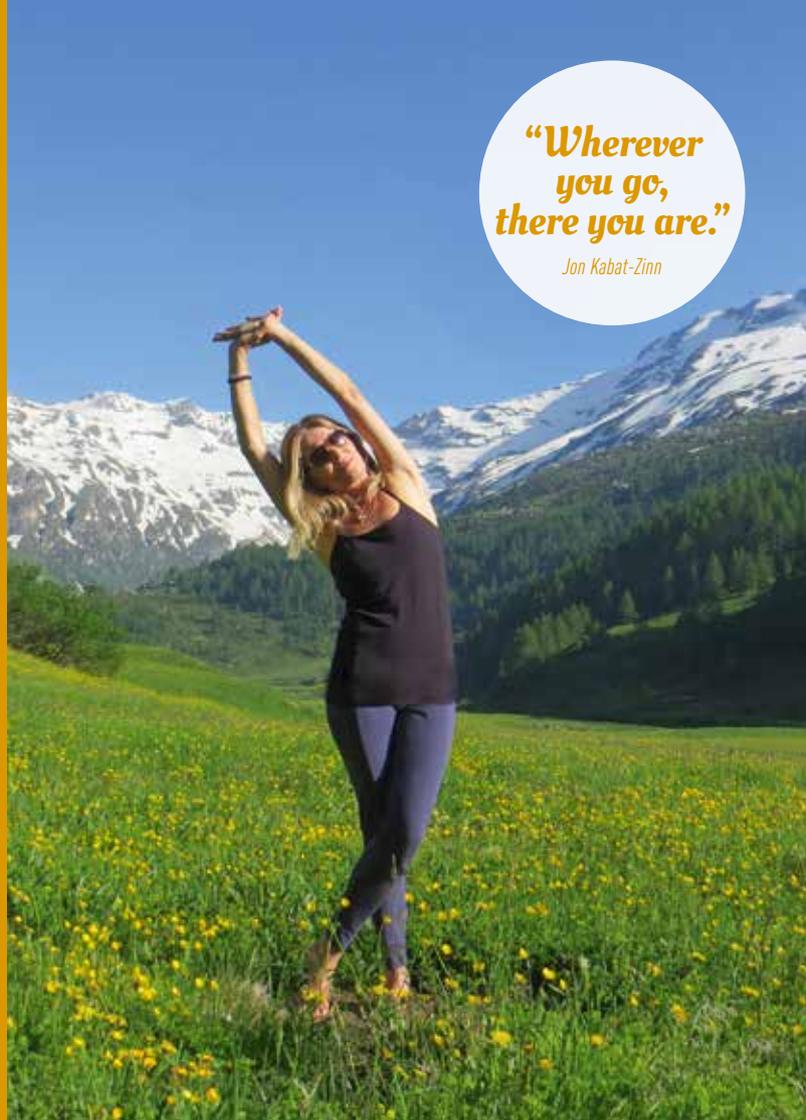




photo credit: Christine Schmidt, Zürich



Claudia Geux ist International Yoga Alliance® RYT 500 Registered Yoga Teacher in Vinyasa Flow. In Neuseeland kam sie zum ersten Mal mit Yoga in Berührung. Sie merkte, dass dies erst der Anfang einer langen Reise war. Zurück in der Schweiz befasste sie sich intensiv mit verschiedenen Yogatraditionen und mit der Yogaphilosophie. Im Vinyasa Flow fand sie ihren bevorzugten Stil und Ausdruck. 2007 hat Claudia das 200-Stunden Yoga Alliance Teacher Training mit Christine May, Richard Hackenberg und Doug Keller abgeschlossen. 2013 das weiterführende 300-Stunden Yoga Alliance Advanced Teacher Training mit Stephen Thomas, Richard Hackenberg und Doug Keller. Claudia unterrichtet fließend und kreativ, begleitet von Musik. Sie legt Wert auf eine korrekte Ausrichtung sowie darauf, Bewegung und Atem zu einem harmonischen Fluss zu verbinden. Für Claudia ist es nicht nur eine grosse Freude, sondern ebenso ein besonderes Privileg, die wunderbare Wirkung von Yoga anderen Menschen weitergeben zu dürfen.



Organisation  
[www.mixnmatchtravel.com](http://www.mixnmatchtravel.com)



Yoga Teacher  
[www.yomyoga.rocks](http://www.yomyoga.rocks)



Sponsor  
[ch.anjaly.com](http://ch.anjaly.com)

