

# Lindy Hop / Yoga



geniessen erholen erneuern

Wildhaus / Toggenburg  
Fr 01. Okt. bis So 03. Okt. 2021

Lass dich verzaubern von der wunderschönen Umgebung und dem Blick vom Hotel direkt auf die Churfürsten-Bergkette. Tauche ein in die Kombination Tanz und Yoga – Lebensfreude und Regeneration. Lindy Hop gilt als ursprünglicher Swing-Tanz aus den 30iger Jahren und ist als Vorläufer von Jive und Boogie-Woogie bekannt. Nutze die ideale Gelegenheit, in die Tanzwelt einzutauchen oder einen neuen Tanzstil zu erlernen. Freude und Wohlgefühl pur mit dem regenerativen Yoga am Abend.

## Tanz

- Workshop I : Lindy Hop – Grundkenntnisse
- Workshop II : Lindy Hop - Aufbau Grundkenntnisse
- Workshop III: Lindy Hop – Vertiefung

## Yoga

für Tiefenentspannung und optimale Regeneration für Körper, Geist und Seele

## Programm Fr

- 13.00 – 15.30 Begrüssung / Tanzworkshop I
- 18.15 – 19.30 Nachtessen
- 20.00 – 21.30 Entspannungs-Yoga

## Programm Sa

- 08.15 – 09.15 Frühstück
- 09.30 – 11.30 Tanzworkshop II
- 12.15 – 13.30 Mittagessen
- 14.00 – 16.00 gemeinsames Wandern
- 18.15 – 19.30 Nachtessen danach freies Tanzen

## Programm So

- 08.15 – 09.15 Frühstück
- 09.30 – 11.30 Tanzworkshop III
- 12.15 – 13.15 Mittagessen
- 13.30 – 15.00 Entspannungs-Yoga / Verabschiedung

## Hotelpreis pro Nacht

- Übernachtungen mit VP im DZ pro Person CHF 130.-
- Übernachtungen mit VP im EZ pro Person CHF 160.-

## Inklusiv

Wasser / Tee / Kaffee / Früchte den ganzen Tag

## Kurspreis

CHF 390.-

Yoga/ Tanzworkshop / Tanzabend / Wandern (für Einzel und/oder Paare geeignet)

## Buchungsanfrage und Infos

Mathias Hischer I +41 (0)79 342 68 74 I info@tanz-freiheit.ch I www.tanz-freiheit.ch  
Beatrix Bucher I +41 (0)79 482 30 23 I info@body-flow.ch I www.body-flow.ch

