

ski, wandelen, yoga en dans

fitbodymind.nl



# Yoga Snow Dance

Scuol - Zwitserse Alpen

4 - 10 maart 2012

yoga - meditatie - dans - massage - sauna  
ski - boarden - langlauf - sneeuwwandelen - rodelen

# vakantie voor skiërs en niet-skiërs

Unieke ontspannende sneeuwvakantie voor iedereen!  
Skiën, boarden, langlaufen, wandelen, yoga en dans.

Dè ontmoetingsplaats voor gelijkgestemde mensen.  
Ons vakantie motto is: alles mag, niets moet!

## Skiën en skigebied

Motta Naluns biedt op sneeuwzekere hoogte zeer gevarieerde skipistes en een cool snowboardpark. Maar ook mooie langlaufloipes en tourski tochten.

## Activiteiten voor niet-skiërs

Prachtige sneeuwwandelingen met spikes en op sneeuwschoenen, langlaufles, rodelen en sauna. Of een dagje rust met massage en een goed boek.

## Yoga, meditatie en dans

Hatha yoga, Vinyasa Flow, Yin yoga, meditatie, De Vijf Ritmes, Biodanza, dance party's en meer. Het professionele team bestaat uit Ingrid van Gestel, Hilary Brown, Martine Boerstra e.a. Kijk op de site.

## Te gast in een voormalig Kurhaus

Het imposante gebouw met haar prachtige zalen en terrassen biedt sfeer, ruimte, rust en bewegingsvrijheid. Er zijn ruime 1, 2 en 3/4 persoonskamers.

## Tarieven en aanmelding

Het arrangement van 6 of 9 dagen bestaat uit logies, volpension en deelname aan het programma.

Tarieven: € 590-740. Zie website voor prijsdetails.

Vervoer: ± € 175 met riante touringcar service.

Aanmelding: via het inschrijfformulier op de website.

## FIT body & mind

organiseert korte vakanties en festivals met workshops voor body & mind wellness. Inspirerende programma's in samenwerking met professionele docenten op natuurlocaties met veel ruimte en rust. Speels, ongedwongen, actief en ontspannend.

## Agenda tips

Yoga & meditatie • Sauerland • 25-27 november

Yoga & dans • Belgische Ardennen • 18-21 mei

Yoga Zomer Festival • Appelscha • 15-17 juni

Yoga Summer Holiday • Zwitserland • 19-25 aug.

Yogafestival 2012 • Lage Vuursche NL • 24-26 sep.

[fitbodymind.nl](http://fitbodymind.nl)

