



Kraftvoll und entspannt in den Jahreswechsel

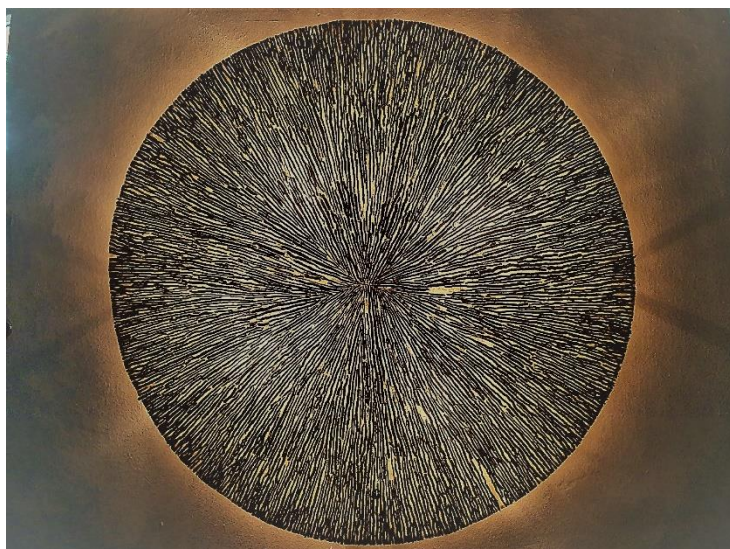
Iyengar Yoga Retreat
20. bis 23. Dezember 2020 im
Romantik Hotel Schweizerhof in Flims



Wir nutzen die Kraft der Rauhächte, um uns auf
den Jahreswechsel vorzubereiten.

Jahresübergänge bieten die Gelegenheit das Vergangene zu
reflektieren, altes loszulassen und sich positiv auf das
Kommende einzustimmen.

Mit der Yoga Übungspraxis stärken wir unseren Körper und Geist. Mit den
Instrumenten Meditation und Pranayama können wir nach innen schauen.



Susanne Kienberger

+41 79 727 89 78

info@susannekienberger.ch



Programm:

Sonntag, 20. Dezember 2020

- Check-in ab 15 Uhr
- Yogalektion von 16.00 bis 18.00
- Gemeinsames Nachtessen mit feinem Abendmenu

Montag, 21. Dezember 2020

- Meditation von 7.00 bis 7.30 Uhr
- Yogalektion von 7.30 bis 9.30 Uhr
- Frühstücksbuffet mit regionalen Produkten
- Zeit zur freien Verfügung, z. B. zum Lesen, für Spaziergänge oder einfach zum Faulenzen
- Yogalektion von 15.30 bis 17.30
- Gemeinsames Nachtessen mit feinem Abendmenu

Dienstag, 22. Dezember 2020

- Meditation von 7.00 bis 7.30 Uhr
- Yogalektion von 7.30 bis 9.30 Uhr
- Frühstücksbuffet mit regionalen Produkten
- Zeit zur freien Verfügung, z. B. zum Lesen, für Spaziergänge oder einfach zum Faulenzen
- Yogalektion von 15.30 bis 17.30
- Gemeinsames Nachtessen mit feinem Abendmenu

Mittwoch, 23. Dezember 2020

- Meditation von 7.00 bis 7.30 Uhr
- Yogalektion von 7.30 bis 9.30 Uhr
- Frühstücksbuffet mit regionalen Produkten
- Check-out bis 11.00 Uhr

Susanne Kienberger

+41 79 727 89 78

info@susannekienberger.ch



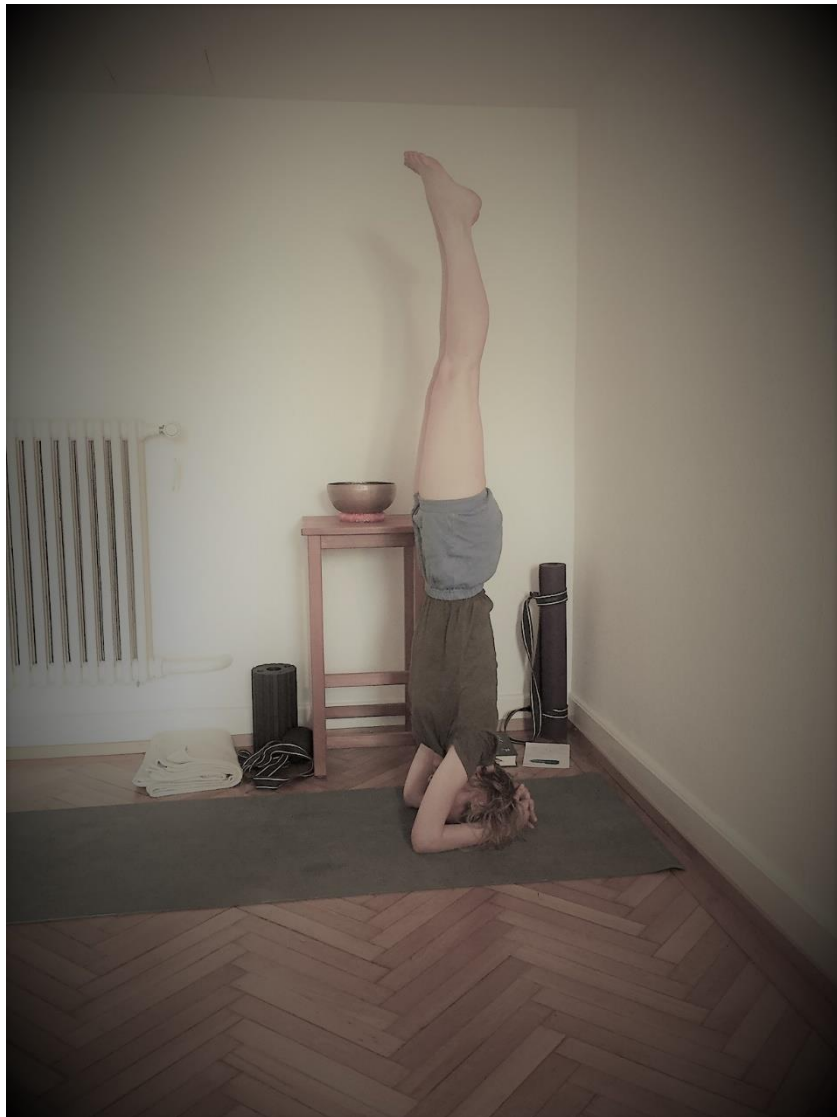
Kurskosten: CHF 400.- plus Kosten für das Zimmer

Zimmerkosten: Standardzimmer CHF 179.- pro Person/Nacht inkl. Halbpension, Zimmer bitte direkt über das Hotel buchen

Inbegriffen im Zimmerpreis sind:

- Frühstücksbuffet mit regionalen Produkten
- Abendmenu im Rahmen der Halbpension
- leichte Verpflegung während den Kurszeiten (Tee und Früchte)

Anmeldung bei **Susanne**, zertifizierte Iyengar Yogalehrerin,
Kontakt: info@susannekienberger.ch; +41 79 727 89 78



Susanne Kienberger

+41 79 727 89 78

info@susannekienberger.ch