

YOGAWEEKEND in Ernen



21. bis 24. März 2019

ORT: Berglandhof Hotel & BnB

Yoga in einer herrlichen Berglandschaft, durchatmen und den Körper in neuer Form erkunden und entdecken. Wir gewinnen Gesundheit, innere Ausgeglichenheit, eine grössere Beweglichkeit, Vitalität und Kraft. Yoga kennt keine Altersgrenzen.

Tageskurs: Morgens und abends je 90 min.

Kursleiterin Theresa Moser

hat 20 Jahre als professionelle Tänzerin die Welt bereist und dann an der Akademie für Hatha-Yoga eine Ausbildung bei Anna Trökes und Doris Echlin absolviert. Ihre Stunden sind geprägt durch ihr tänzerisches Wissen und die Liebe zum Körper, als ein einzigartiges und wunderbares Instrument.

Anmeldung und Info

Bis 18. März an berglandhof@rhone.ch, oder Tel. 027 527 10 00

Detailprogramm und Preise finden Sie auf der Rückseite.



BERGLANDHOF
ERNEN

BerglandHof, Hotel & BnB, Bieutistrasse 22,
CH-3995 Ernen, Telefon +41 27 527 10 00
berglandhof@rhone.ch, www.berglandhof.ch



21. bis 24. März Programm und Kurskosten



Programm:

Ankunft Donnerstag (oder früher)

16:30 Begrüssungsapéro mit hauseigenem Smoothie

Abendprogramm Donnerstag bis Samstag

17:00 bis 18:30 ein yogisches Ausklingen des Tages, mit Dehnen und bewusstem Entspannen, was uns in eine wunderbare winterliche Abendruhe bringen wird.

20:00 Uhr Abendessen

Morgenprogramm Freitag bis Sonntag

7:30 bis 09:00 am Morgen um die Geister zu wecken, sanfte Bewegungen und Pranayamas, Atemübungen helfen uns den Tag optimal anzufangen.

09:15 Uhr Frühstück

Sonntag

Nach dem Morgenessen Verabschiedung und Heimreise (oder Hotelverlängerung)

Mitbringen: Yogamatte

Kurskosten:

- **Tageskurs:** Morgens und abends je 90 min. Yoga CHF 60.00
- **Wochenendkurs:** Morgens und abends je 90 min. Yoga CHF 180.00
- **Einzelstunden:** Morgens oder abends 90 min. Yoga CHF 35.00
- **Wochenendkurs für 2 Personen,** Yoga mit 3 Übernachtungen:
je 3 Frühstücke und je 3 Abendessen, Doppelzimmer inkl. Kurtaxe CHF 1065.00
- **Wochenendkurs für 1 Person,** Yoga mit 3 Übernachtungen:
3 Frühstücke und 3 Abendessen inkl. Kurtaxe CHF 682.50
- **Frühere Anreise oder spätere Abreise:** pro Nacht inkl. Frühstück / Kurtaxe
2 Personen im Doppelzimmer CHF 155.00 / 1 Pers. CHF 122.50