

Zeit-für-Dich Weekend

Yoga & Meditation



Nimm dir ein Wochenende Zeit für Dich:

Entfliehe dem Alltag und tauche ein in die Harmonie der Natur bei unserem neuen Retreat im zauberhaften Arosa.

Triff alte und neue Freunde und erlebe in der gesunden Höhenluft unvergessliche Tage voller Ruhe und Entspannung.

Entspanne dich bei täglichem Yoga, finde inneren Frieden durch Meditation und lasse deine Energie beim Qi Gong fließen. Erkunde die Berglandschaft und tanke neue Kraft bei einer Wanderung oder lasse einfach die Seele baumeln im Spa-Bereich mit Innenpool, Sauna und Dampfbad.

Im 4-Stern-Hotel Faern Arosa Altein erwartest dich nicht nur ein stilvolles Ambiente, sondern auch kulinarische Höhepunkte, die deinen Gaumen verwöhnen. Neben dem Restaurant bietet die Alpensand Bar einen atemberaubenden Blick auf Arosa.

Gönne dir diese Auszeit, um gestärkt und erfrischt in den Herbst zu starten.

27.9 - 29.9.2024

Hotel Faern Arosa Altein****

[faernresorts](https://www.faernresorts.ch)

Arosa – der traditionsreiche Bündner Ferienort auf 1800m Höhe.

Kursleitung

Heike Horwedel

Yogalehrerin mit Schwerpunkt Hathayoga (Yinyoga und Vinyasayoga und Poweryoga-Instruktorin).

"Yoga bewegt unseren Körper und beruhigt unseren Geist".

www.zeit-fuer-dich-yoga.ch



Bernhard Eisenbarth

Zertifizierter Meditationslehrer. esa-Leiter Schneetouren. esa-Leiter Wandern. Langjährige Erfahrung in Zen- und Vipassana-Meditation.

"Meditation muss sich im Alltag und bei Stress bewähren".

www.bernhardeisenbarth.ch



Preis:

610 CHF (p. P. im Einzelzimmer)

480 CHF (p. P. im Doppelzimmer)

Im Preis enthalten sind:

- 2 Übernachtungen
- 2 x Halbpension (Frühstück, Abendessen mit 3-Gang-Menü)
- 5 Stunden Yoga & Meditation
- Freie Benutzung von Wellness und Spa

Anmeldung und Zahlungsbedingungen:

Anmeldung per email mit Angaben von Name, Adresse, Telefonnummer und Zimmerwunsch (EZ/DZ) und ggf. ZimmerpartnerIn.

Verrechnung bei Annullierung:

Absagen zwischen 8 bis 4 Wochen vor dem Anlass: 25 % der reservierten Leistungen

Absagen zwischen 4 bis 2 Wochen vor dem Anlass: 50 % der reservierten Leistungen

Absagen ab 2 Wochen vor dem Anlass: 100% der reservierten Leistungen

Check-In/Check-Out:

Die Zimmer können ab 15h bezogen werden. Bei früherer Anreise kann das Gepäck deponiert werden.

Check-Out am Sonntag bis 10h.

Anreise:

Z.B. mit der Zug ab Zürich 2.5 Std mit Umstieg in Chur.

Das Hotel ist nur 8 Gehminuten vom Bahnhof entfernt.

Sonstiges:

- Für die Yoga- und Meditationslektionen sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
- Spezielle physische und mentale Schwierigkeiten sind der Kursleitung vorab mitzuteilen.
- Eigene Grenzen und Belastbarkeit sind zu respektieren.
- Verantwortung und Haftung für Beschwerden und Verletzungen jeder Art wird von der Kursleitung nicht übernommen
- Versicherung ist Sache der Teilnehmer

Zeit-für-Dich Weekend Programm (Änderungen vorbehalten)

Freitag, 27. September

17:30 -18:30 YOGA oder MEDITATION

19:00 Abendessen

Samstag, 28. September

7:30 - 8:00 MEDITATION

8:15 - 9:15 YOGA

9:15 Frühstück

danach bis 17:00 Zeit zur freien Verfügung (SPA, Massage, Wandern,)

17:00- 18:00 MEDITATION

18:15 - 19:00 YOGA

20:00 Abendessen

Sonntag, 29. September

7:30 - 8:30 YOGA

8:45 – 9:15 ABSCHLUSSMEDITATION

9:15 Frühstück

10:00 Check-Out