

*Tierische Entspannung in den Schweizer Bergen*

## **Doga-Retreat im Schweizerhof Flims: Hundeliebe und Yoga vereint.**

**Flims, 29. November 2023 - Hundeliebe und Yoga vereint: Das Romantik Hotel Schweizerhof Flims bietet vom 27. bis 30. März 2024 ein einzigartiges Doga-Retreat an. Bei diesem Retreat können Hundehalter gemeinsam mit ihren Hunden die Vorteile von Yoga für Körper und Geist nutzen. Unter der Leitung der erfahrenen Zürcher Kursleiterinnen Nadine Wiederkehr und Sabina Kojasevic lernen die Teilnehmer, wie sie mit sanften Yogaübungen und Hundetrainingseinheiten eine stärkere Bindung zu ihren Hunden aufbauen können.**

Das Romantik Hotel Schweizerhof Flims ist die perfekte Oase, um inmitten der atemberaubenden Natur zu entspannen und sich zu erholen. Jetzt gibt es eine einzigartige Gelegenheit, Körper und Geist auf eine völlig neue Art und Weise zu revitalisieren. Vom 27. bis 30. März 2024 findet hier das erste Doga-Retreat von Hundetrainerin Nadine Wiederkehr und Yogainstruktorin Sabina Kojasevic statt. «Das Doga-Retreat vereint Hundeliebe und Yoga. Es bietet die einzigartige Gelegenheit, das Vertrauen zwischen dem Besitzer und Tier zu stärken und gemeinsam die innere Ruhe zu finden», sagt Nadine Wiederkehr. Während Sabina Kojasevic die Teilnehmer durch eine leichte Yogapraxis führt, zeigt Nadine Wiederkehr, wie man den Hund mit viel Spass in die Yogapraxis einbinden kann. Mit besonderem Schwerpunkt auf Harmonie zwischen Mensch und Hund bietet das Retreat eine Mischung aus Doga (Yoga mit Hund), Hundetraining und Yoga. Die Teilnehmer werden von den erfahrenen Kursleiterinnen durch das Retreat geleitet. Gemeinsam mit den Teilnehmern wird mehr Achtsamkeit, körperliches Wohlbefinden und ein tieferes Verständnis für ihre Bedürfnisse und die ihrer vierbeinigen Begleiter gefördert.

### Das Programm umfasst:

**Doga (Yoga mit Hund):** Die Teilnehmer nehmen mit ihren Hunden am Doga teil. Der Kurs ist darauf ausgerichtet, mit leichten Yogaübungen und Hundetrainingseinheiten die Beziehung zwischen Mensch und Hund zu vertiefen. Die Hunde bleiben dabei an der Leine beim Halter auf der Yogamatte.

**Hundetraining:** Mit Nadine Wiederkehr werden die Fähigkeiten der Halter und ihrer Hunde optimiert, um die Bindung zwischen Hund und Besitzer zu stärken.

**Yoga:** Mit Sabina Kojasevic haben die Teilnehmer die Möglichkeit, Zeit für sich zu finden. Mit sanften Körperbewegungen basierend auf Dehnung, Stärkung und Atemkontrolle wird durch die Yogapraxis geführt.

**Wellness und Natur:** Zwischen den Kursen können die Teilnehmer den im Dezember 2022 neueröffneten Wellnessbereich des Romantik-Hotels Schweizerhof geniessen. Bei einer Wanderung entdecken die Gäste die Schönheit der Bündner Berge und können den Cauma- und Crestasee erkunden.

Um auf individuelle Bedürfnisse eingehen zu können, ist eine begrenzte Anzahl an Plätzen verfügbar. Es sind keine Vorkenntnisse für Mensch und Hund notwendig. Alle Hunderassen in jedem Alter sind willkommen. Es wird in Deutsch und Englisch durch die Kurse geführt. Die Anmeldung ist ab sofort möglich.

Weitere Informationen finden Sie hier: [www.schweizerhof-flims.ch/zimmer-specials/yoga-retreats/detail/doga-retreat-vereint-hundeliebe-und-yoga](http://www.schweizerhof-flims.ch/zimmer-specials/yoga-retreats/detail/doga-retreat-vereint-hundeliebe-und-yoga)

### Über die Kursleiterinnen

**Nadine Wiederkehr** aus Zürich, ist ausgebildete Hundetrainerin und Inhaberin der Hundeschule Hund & Co. Sie ist Hundehalterin von Loba, Schäfermischling und Jamina, Papillonmischling.  
[hundundco.ch](http://hundundco.ch)

**Sabina Kojasevic** aus Zürich, ist erfahrene RYT 500+ zertifizierte Yogainstruktorin. Sie ist Hundehalterin von Bao, Maltipoo.  
[sabi yoga.com](http://sabi yoga.com)

### Über Dogakurse in Zürich

Nadine Wiederkehr und Sabina Kojasevic führen gemeinsam Dogakurse in Zürich durch. Es wird in Deutsch und Englisch durch leichte Yogasequenzen mit Hundetrainingseinheiten geführt. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Um auf individuelle Bedürfnisse eingehen zu können, finden die Kurse in kleinen Gruppen statt. Informationen und Anmeldungen unter: [hundundco.ch](http://hundundco.ch) / [sabi yoga.com](http://sabi yoga.com).

### Über den Schweizerhof Flims, Romantik Hotel

Die Geschichte des Flimser Vier-Sterne-Hotel geht bis ins Jahr 1903 zurück. Da eröffnete der Schweizerhof Flims erstmals seine Türen. Seither hat sich das Romantik Hotel dem Wandel der Zeit angepasst, ohne dabei die Ursprünge zu vergessen – jüngst mit neuem Spa. Die historischen Gemäuer, das klassisch elegante Interieur, das vielseitige Kulturangebot und die Herzlichkeit der Gastgeber und Besitzerfamilie Schmidt mit ihrem Team sind seit jeher weit über die Region hinaus bekannt. Ergänzt wird diese Basis mit einem innovativen Wellbeing-Angebot, was von Waldbaden, über einem vielfältigen Wochenprogramm, bis hin zum im Dezember 2022 eröffneten Badehaus geht. Der neue Berg- und Waldspa erstreckt sich über 750 Quadratmeter und umfasst nebst einer finnischen Sauna mit Blick auf den Flimserstein, einer Bio-Arvensauna, einer Infrarotsauna, ein Dampfbad und Salzpeeling auch einen Yoga- und Meditationsraum, Behandlungsräume sowie das Naturstein-Hallenbad. Seit Dezember 2022 ist der Schweizerhof Mitglied des innovativen „Spa Around“-Angebot von Flims Laax Falera, hierbei können Hotelgäste die Spas von acht Tophotels der Destination mitnutzen.

In den schicken 48 Zimmern lässt es sich zur Ruhe kommen, denn obwohl mitten im Zentrum von Flims Waldhaus gelegen, ist das Haus umgeben vom hoteleigenen Park sowie dem Flimser Grosswald und in nächster Fussnähe zum Caumasee. Auch in der Kulinarik wird Klassik mit Moderne zelebriert – im eleganten Restaurant Belle Epoque kocht Küchenchef Jannik Moser eine leichte, marktfrische Küche mit französischem Akzent. Wer es privater mag, reserviert das Chambre d’hôte – das Gästezimmer, in dem die Besitzerfamilie des Schweizerhofs anno dazumal dinierte. Laue Sommertage geniesst man am besten auf der Jugendstil-Veranda mit Blick ins Grüne oder der Dachterrasse. Die Bar und Lobby laden zum stimmungsvollen Absacker ein. In den historischen Bankettsälen und -räumen lässt es sich dank modernster Technik genauso gut Tagen wie romantisch Heiraten.

Für weitere Informationen: [www.schweizerhof-flims.ch](http://www.schweizerhof-flims.ch)

**Schweizerhof Flims, Romantik Hotel**

Rudi Dadens 1  
7018 Flims Waldhaus  
Schweiz

Telefon: 0041 81 928 10 10

Email: [info@schweizerhof-flims.ch](mailto:info@schweizerhof-flims.ch)

**Für Presseinformationen und Bildmaterial:**

faulhaber Marketing GmbH  
Julia Faulhaber  
Landstrasse 43a  
8450 Andelfingen  
Schweiz

Telefon: 0041 44 500 21 98

Email: [jf@faulhaber-marketing.ch](mailto:jf@faulhaber-marketing.ch)