



## Kraftvoll und entspannt in den Jahreswechsel

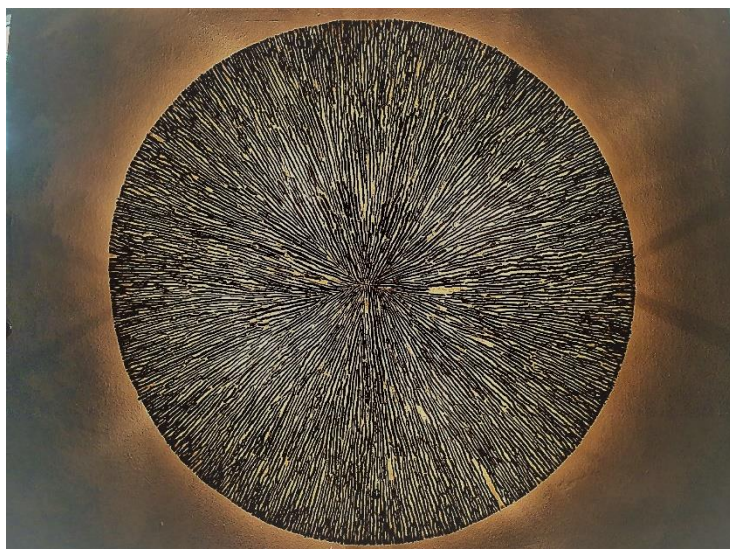
### Iyengar Yoga Retreat 19. bis 23. Dezember 2021 im Romantik Hotel Schweizerhof in Flims



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](mailto:info@susannekienberger.ch)



## Programm:

Sonntag, 19. Dezember 2021

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

Montag, 20. bis Mittwoch 22. Dezember 2021

- 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

Donnerstag, 23. Dezember 2021

- 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

Kurskosten: CHF 490.-

Zimmer: Diverse Kategorien verfügbar, es lohnt sich frühzeitig zu buchen.

- Einzelzimmer zu CHF 199.- oder zu CHF 219.- pro Person/Nacht
- Doppelzimmer zu CHF 179.- oder zu CHF 249.- pro Person/Nacht

Inbegriffen im Zimmerpreis sind:

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

Bitte Zimmer direkt über das Hotel anfragen, [info@schweizerhof-flims.ch](mailto:info@schweizerhof-flims.ch)

Anmeldung bei Susanne, zertifizierte Iyengar Yogalehrerin, Kontakt:  
[info@susannekienberger.ch](mailto:info@susannekienberger.ch); +41 79 727 89 78

Susanne Kienberger

+41 79 727 89 78

[info@susannekienberger.ch](mailto:info@susannekienberger.ch)