



# Iyengar Yoga Retreat 23. bis 26. November 2023 im Romantik Hotel Schweizerhof in Flims



Drei Tage intensiv Verwöhnprogramm mit Yoga,  
Wellness, Kulinarik und Natur pur in den Bergen.

Mit der täglichen Übungspraxis stärken wir Körper, Geist und Seele.



Susanne Kienberger  
zertifizierte Iyengar Yogalehrerin, Psychologin FSP

Susanne Kienberger

+41 79 727 89 78  
[info@susannekienberger.ch](mailto:info@susannekienberger.ch)



## Programm:

Donnerstag, 23. November 2023

- Anreise und Check-in ab 15 Uhr
- Kennenlernen und Yogaunterricht von 16.30 bis 18.30 Uhr
- Gemeinsames Nachtessen mit feinem Abendmenu

Freitag, 24. und Samstag, 25. November 2023

- Yogaunterricht von 7.30 bis 9.30 Uhr
- Frühstücksbuffet mit regionalen Produkten
- Zeit zur freien Verfügung und für individuelle Coachings
- Yogalektion von 16.00 bis 18.00 Uhr
- Gemeinsames Nachtessen mit feinem Abendmenu

Sonntag, 26. November 2023

- Yogaunterricht von 7.30 bis 9.30 Uhr
- Frühstücksbuffet mit regionalen Produkten
- Check-out bis 11.00 Uhr

Iyengar Yoga Kurskosten: CHF 420.- (inkl. MWST)

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

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

Susanne Kienberger

+41 79 727 89 78

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



## Zimmer und Preise:

- 6 Solitude Einzelzimmer (ca. 14 m<sup>2</sup>, Bett 90 cm, teilw. Balkon, Dusche), CHF 213.00 pro Teilnehmer/Nacht
- 3 Minuscule Einzelzimmer (ca. 17 m<sup>2</sup>, teilw. Balkon, Grandlit 140 cm, Norden, Bergblick, Dusche), CHF 243.00 pro Teilnehmer/Nacht
- 3 Ambiance Doppelzimmer (ca. 20 m<sup>2</sup>, Balkon, Badewanne o. Dusche), CHF 209.00 pro Teilnehmer/Nacht
- Ambiance Doppelzimmer zur Einzelnutzung, CHF 309.00 pro Teilnehmer/Nacht

## Inbegriffene Leistungen:

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

Susanne Kienberger

+41 79 727 89 78

info@susannekienberger.ch