SCHWEIZERHOFLIMS
ROMANTIK HOTEL & SPA SEIT 1903

# Schweizerhof Yogawochen

## 21. Januar bis 5. Februar 2027

Geniesse abwechslungsreiche Schweizerhof Yogawochen mit verschiedenen Lokal- und Gastdozenten/innen.

Die Morgenlektion von 08.00 – 09.15 Uhr schenkt einen aktivierenden Start in den Tag. Von 17.00 – 18.15 Uhr findet eine regenerative Abendlektion statt nachmittags- oder abends kannst du zusätzliche Speziallektionen ausprobieren.

Für Hotelgäste sind die Lektionen kostenfrei, ansonsten können Einzellektionen oder 10er Abos gekauft werden.

Punnu Wasu

Nadja Nickelsen

Sarah Ulmer

Sandra Schmidt

Corinna Spöther

Tara Meier

Carmen Clavadetscher

**Anmeldung:**

Reservation und Auskünfte gerne an:
Hotel Schweizerhof Flims, Rudi Dadens 1, 7018 Flims Waldhaus
+41 (0)81 928 10 10 I info@schweizerhof-flims.ch

BADEHAUS

**Zum Programm:**

SCHWEIZERHOFLIMS
ROMANTIK HOTEL & SPA SEIT 1903

# Schweizerhof Yogawochen

| Datum | 08.00 - 09.15 Uhr Aktivierende Yogalektion | 17.00 - 18.15 Uhr Regenerierende Yogalektion | Spezialprogramm |
|---|---|---|---|
| **Donnerstag, 21. Januar 2027** | Sandra Schmidt & Tara Meier, Erdende Meditation und Yoga | Tara Meier, Sacred Water Flow | 21 Uhr, Tara Meier, Floating Sound Healing im Pool |
| **Freitag, 22. Januar 2027** | Punnu Wasu und Sarah, Yoga und Live Musik | Punnu Wasu, Soul Sync Meditation | 21 Uhr, Punnu Wasu, Sound Healing |
| **Samstag, 23. Januar 2027** | Punnu Wasu und Tara, Yoga und Live Musik | Punnu Wasu, Active Consciousness Meditation | 21 Uhr, Punnu Wasu, Cacao Ceremony |
| **Sonntag, 24. Januar 2027** | Punnu Wasu und Sarah, Yoga und Live Musik | Punnu Wasu, Yantra Meditation | 11 - 13 Uhr, Glow Workshop - Selfcare and Beauty |
| **Montag, 25. Januar 2027** | Punnu Wasu und Sarah, Yoga und Live Musik | Punnu Wasu, Chakra Dhyana Meditation | |
| **Dienstag, 26. Januar 2027** | Punnu Wasu und Tara, Yoga und Live Musik | Corinna Spöther, Yin Yoga Wurzeln & Weite | |
| **Mittwoch, 27. Januar 2027** | Corinna Spöther, Yoga, Hatha- & Lebensenergie | Sandra Schmidt & Sandra Bundi, Fascia Flow & Sound | |
| **Donnerstag, 28. Januar 2027** | Sandra Schmidt, Shinrin Yoku im Flimserwald | Sarah Ulmer, Yin Yoga und Klang | |
| **Freitag, 29. Januar 2027** | Corinna Spöther, Zwischen Atem und Gedanken | Nadja Nickelsen, Yin & Yang | |
| **Samstag, 30. Januar 2027** | Nadja Nickelsen, Yoga Flow spüre deine Energie | Nadja, Women Circle und Massimo Men Circle | 21 Uhr, Nadja und Massimo, Sacred Connection |
| **Sonntag, 31. Januar 2027** | Nadja Nickelsen, Chakrawelle - bewegte Meditation | Nadja Nickelsen, Yin Yoga | |
| **Montag, 1. Februar 2027** | Nadja Nickelsen, Atem und Yoga | Sandra Schmidt & Sandra Bundi, Fascia Flow & Sound | |
| **Dienstag, 2. Februar 2027** | Corinna, Hatha Spannung und Entspannung | Tara Meier, Yoga & Klang | 21 Uhr, Tara Meier, Floating Sound Healing im Pool |
| **Mittwoch, 3. Februar 2027** | Tara Meier, Yoga für die Körpermitte | Tara Meier, Sanftes Yoga Selbstliebe | 11 - 13 Uhr, Glow Workshop - Selfcare and Beauty |
| **Donnerstag, 4. Februar 2027** | Corinna Spöther, Hatha Yoga Herzenssache | Sarah Ulmer, Yin Yoga und Klang | **Anmeldung:** |
| **Freitag, 5. Februar 2027** | Carmen Clavadetscher, Hatha Yoga | Carmen Clavadetscher, Hatha Yoga | |

BADEHAUS

Anmeldung und Auskünfte gerne an:
Hotel Schweizerhof Flims, Rudi Dadens 1, 7018 Flims Waldhaus
+41 (0)81 928 10 10 I info@schweizerhof-flims.ch