



## Yoga im Bergherbst mit Rahel Keller

### Ein Wochenende für Yoga, Qi-Gong, Meditation und Bewegung.

Wir verwöhnen Sie zum Preis ab CHF 520 mit folgenden Leistungen

- Zwei Übernachtungen im Nostalchic-Zimmer
- Täglich mehrere Lektionen mit Rahel (QiGong, Yoga & Meditation)
- Reichhaltiges Bündner Frühstücksbuffet bis 11.00 Uhr
- 4-Gang-Verwöhn-Nachtessen inkl. Bündner Spezialitäten-Auswahl
- Kostenlose Benutzung der 1500 m2 grossen Wellness-Oase «BergSpa»
- Tägliches Activity-Programm (Yoga, Pilates etc.) mit unserem BergSpa-Team

### Gültigkeit des Angebotes

Freitag, 16. November bis 18. November 2018

### Gut zu wissen

Möchten Sie lieber ein Alpenchic-Zimmer oder ein Budget-Zimmer geniessen? Dasselbe Angebot bieten für CHF 560 pro Person im Alpenchic-Zimmer oder für CHF 480 pro Person im Budget-Zimmer an.

Einzelzimmerzuschlag: CHF 20 pro Nacht

Die Voranreise- und Verlängerungsnächte bieten wir zu CHF 140.00 pro Person im Nostalchiczimmer oder CHF 160.00 pro Person im Alpenchiczimmer an (im Doppelzimmer). Der Einzelzimmerzuschlag beträgt CHF 30 pro Person und Nacht.

### Das Programm

Freitag, 16. November 2018

Bis 16.00 Uhr: Anreise

17.30 – 19.00 Uhr: Hatha Yoga/Yoga Nidra

19.30 Uhr: Nachtessen

Samstag, 17. November 2018

7.00 – 8.00 Uhr: QiGong und Meditation (je 30 Min.)

8.00 bis 8.30 Uhr: Kleine Pause mit Tee

8.30 – 10.30 Uhr: Hatha Yoga/Pranayama

10.45 bis 11.30 Uhr: Frühstücksbuffet

16.00 bis 18.00 Uhr: Hatha Yoga

Ab 18.30 Uhr: Nachtessen

Sonntag, 18. November 2018

7.00 – 8.00 Uhr: QiGong und Meditation (je 30 Min.)

8.00 bis 8.30 Uhr: Kleine Pause mit Tee  
8.30 – 10.30 Uhr: Hatha Yoga/Pranayama  
10.45 bis 12.00 Uhr: Sonntagsbrunch  
Ab 11.30 Uhr: Verabschiedung

Ich freue mich auf Sie!

**Rahel Keller**