



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