

# YOGA WELLNESS WEEKEND IM HOTEL SCHWEIZERHOF LENZERHEIDE 25.-27.OKTOBER 2019

Geniess an dieser 3-tägigen Auszeit das atemberaubende \*\*\*\*Hotel Schweizerhof. Ausgezeichnete Gourmet Küche, persönliche Gastfreundschaft, frische Bergluft und Entspannung pur erwartet dich. Abgerundet wird das Angebot durch die 1500m2 Wellness Oase mit Hamam, Bädern sowie Sauna, die für ein einzigartiges Gefühl des Ankommen sorgt und dem Körper sowie der Seele einen Rückzugsort der besonderen Art bietet.

Wir beginnen jeden Tag mit einem traumhaften Frühstücksbuffet. Danach beleben wir unseren Körper mit einer zweistündigen Yoga Vinyasa Praxis und lassen das herbstliche Ambiente dieses Kraftortes auf uns wirken. An den Nachmittagen besteht die Möglichkeit, die Seele baumeln zu lassen, den Tag entspannt zu geniessen und Energie zu tanken in der einzigartigen Spa/Massage Welt des Hotel Schweizerhof. Am Abend verwöhnen wir uns mit ätherischen Düften, einer heissen Wickel und dem tief entspannendem Yin Yoga. Abgerundet wird der Tag mit einem köstlichen 6 Gang Gourmet Dinner und mit gemütlichen Beisammensein.

## PROGRAMM

Freitag 25.Oktober 2019

Individuelle Anreise.  
Der Spa-Bereich ist ab 12.00 Uhr offen

Yogazeiten  
(Änderung vorbehalten)  
Start:  
19.00-20.00 Uhr Yin Yoga  
20.15 Uhr 6 Gang Gourmet Dinner

Samstag 26.Oktober 2019

7.30-11.00 Uhr Frühstück/ Wellness  
11.00-13.00 Uhr Vinyasa Flow, Meditation  
13.00-18.00 Uhr Wellness/ Massage  
18.00-19.30 Uhr Yin Yoga mit ätherischen Ölen  
20.00 Uhr 6 Gang Gourmet Dinner

Sonntag 27.Oktober 2019

7.30-8.00 Uhr Meditation  
8.30-11.00 Uhr Frühstück  
11.00-13.00 Uhr Yin Yang Flow mit verbundenen Augen  
13.00Uhr Abschluss/ individuelle Abreise/ Wellness

**KOSTEN:**

Für 2 Nächte & 3 Tage pro Person

**Inklusive:**

Unterkunft, Frühstücksbüffet, 6 Gang Gourmet Dinner, 7h Yogastunden, Bademantel, Benutzung der 1500 m2 grossen Wellness-Oase mit Hamam (450 m2), Saunabereich (250 m2), Kraftgeräte, Familienbad (32°), Saunas und Dampfbad und Sprudelliege, Schwimmbaden (28°) mit Gegenstromanlage im Nachbarhotel Lenzerhorn. Tee, Wasser und Früchte ganz Tag.

**Gesamtkosten:**

Doppelzimmer: CHF 690.-

Einzelzimmer: CHF 750.-

**Exklusiv:**

Anreise, Abreise, Massagen, Ausflüge, Kurtaxen

**Anmeldung und Infos:**

Désirée Huber 079 788 33 93

[info@yoga-feel-free.com](mailto:info@yoga-feel-free.com)

[www.yoga-feel-free.com](http://www.yoga-feel-free.com)