



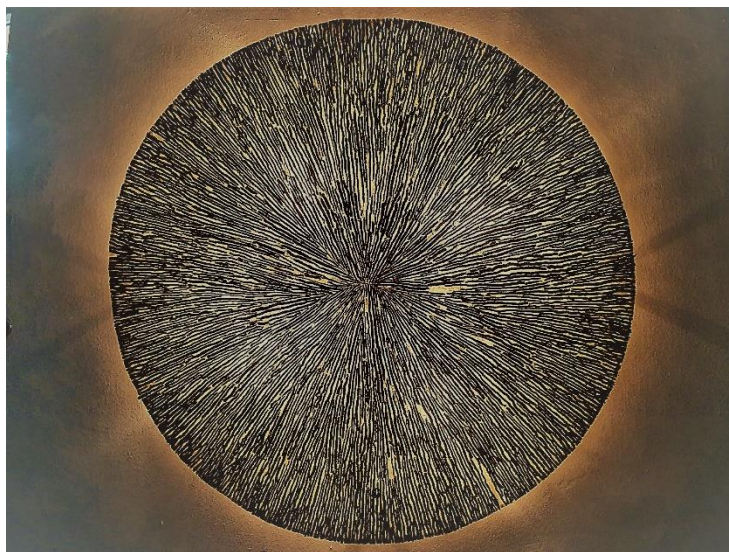
## Kraftvoll und entspannt in den Jahreswechsel

# Iyengar Yoga Retreat 17. bis 21. Dezember 2023 im Romantik Hotel Schweizerhof in Flims



Jahresübergänge bieten die Gelegenheit das  
Vergangene zu reflektieren, altes loszulassen und sich  
positiv auf das Kommende einzustimmen.

Mit der Yoga Übungspraxis stärken wir unseren Körper und Geist. Mit  
Meditation und Pranayama schauen wir nach innen.



Susanne Kienberger

+41 79 727 89 78

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



## Programm:

Sonntag, 17. Dezember 2023

- Check-in ab 15 Uhr
- Yogalektion von 16.00 bis 18.00
- Gemeinsames Nachtessen mit feinem Abendmenu

Montag, 18. bis Mittwoch 20. Dezember 2023

- Meditation von 7.00 bis 7.30 Uhr
- Yogalektion von 7.30 bis 9.30 Uhr
- Frühstücksbuffet mit regionalen Produkten
- Zeit zur freien Verfügung, z. B. zum Lesen, für Spaziergänge oder einfach zum Faulenzen
- Yogalektion von 15.30 bis 17.30
- Gemeinsames Nachtessen mit feinem Abendmenu

Donnerstag, 21. Dezember 2023

- Meditation von 7.00 bis 7.30 Uhr
- Yogalektion von 7.30 bis 9.30 Uhr
- Frühstücksbuffet mit regionalen Produkten
- Check-out bis 11.00 Uhr

Kurskosten: CHF 540.- (inkl. MWST)

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

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

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](mailto:info@susannekienberger.ch)