

Zeit-für-Dich Weekend

Yoga Meditation Coaching



Nehmen sie ein Wochenende Zeit für sich:

Lernen sie neue Leute kennen und lassen sie ihre Seele baumeln.

Bringen sie mit **Yoga** ihren Körper wieder in Schwung,
lernen sie mit **Meditation** mehr in ihre Mitte zu kommen und
gewinnen sie mehr Klarheit in einem **Coaching**-Gespräch.

9.11 bis 11.11.2018

Seminar-und Wellnesshotel Stoos ****

www.hotel-stoos.ch

Stoos - der perfekte Ort zum Entspannen und um Neues zu entdecken.

Informationen und Anmeldung:
yoga.zfd@gmail.com Telefon: 079 487 3611

Kursleitung:

Heike Horwedel

Yogalehrerin mit Schwerpunkt Hathayoga (Yinyoga und Vinyasayoga) und Poweryoga-Instruktorin.

"Yoga bewegt unseren Körper und beruhigt unseren Geist".

www.troz.ch

Bernhard Eisenbarth

Meditationslehrer. Langjährige Erfahrung in Zen- und Vipassana-Meditation.

"Meditation muss sich im Alltag und bei Stress bewähren".

www.bernhardeisenbarth.ch

Karin Fricker (Sozialpädagogin/Mediatorin)

Führt Menschen zu ihren optimalen individuellen Lösungen hin.

"Was erkannt wird, kann geändert werden".

karinfricker@hotmail.com



Preis: 480 CHF

Im Preis enthalten sind:

- 2 Übernachtungen im Doppel- oder Einzelzimmer (Gästehaus)
- 2 x Halbpension (Frühstücksbuffet, Abendessen mit 4-Gang-Menü)
- 6 Stunden Yoga & Meditation
- Freie Benutzung von Wellness und Spa (auch nach Kursende, d.h. bis Sonntagabend)

Anmeldung und Zahlungsbedingungen:

Anmeldung per email mit Angaben von Name, Adresse, Telefonnummer und Zimmerwunsch (EZ/DZ). Sie erhalten dann eine Bestätigung.

Verrechnung bei Annullierung:

Absagen zwischen 8 bis 4 Wochen vor dem Anlass: 25 % der reservierten Leistungen

Absagen zwischen 4 bis 2 Wochen vor dem Anlass: 50 % der reservierten Leistungen

Absagen ab 2 Wochen vor dem Anlass: 100% der reservierten Leistungen

Check-In/Check-Out:

Die Zimmer können ab 15h bezogen werden. Bei früherer Anreise kann das Gepäck selbstverständlich deponiert werden.

Check-Out bis 11h. Je nach Verfügbarkeit, kann ein Late Check-out gebucht werden.

Zubringerbahnen:

Stoos ist autofrei und man kann über Morschach mit der Luftseilbahn oder über Schwyz/Schlattli mit der Standseilbahn anreisen.

Spezialtarif 17.60 CHF für das Retoureticket pro Person: Bitte bei der *Luftseilbahn Morschach* bzw. der *Standseilbahn Schwyz/Schlattli* angeben, dass im Hotel Stoos übernachtet wird.

Parking bei Talstation *Morschach* gratis (Parkticket bei Rezeption entwerfen lassen)

Bitte beachten, dass es insbesondere bei der Luftseilbahn zu Stosszeiten und bei schönem Wetter zu Wartezeiten kommen kann

Link zu den Bergbahnen www.stoos-muotatal.ch

Sonstiges:

- Für die Yoga- und Meditationslektionen sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
- Spezielle physische und mentale Schwierigkeiten sind der Kursleitung vorab mitzuteilen.
- Eigene Grenzen und Belastbarkeit sind zu respektieren.
- Verantwortung und Haftung für Beschwerden und Verletzungen jeder Art wird von der Kursleitung nicht übernommen
- Versicherung ist Sache der Teilnehmer
- Möglichkeit zu Coaching und Mediation für Einzelne und Paare:
Termin/Preis nach Absprache (Freitag bis Sonntag am Nachmittag) direkt bei karinsaiah@hotmail.com

Zeit-für-Dich Weekend Programm (Änderungen vorbehalten)

Seminarraum „Grosser Mythen“

Freitag, 9.11.

17:45 Treff für Yoga-Anfänger
18:00 - 19:30 YOGA
20:00 Abendessen, 4-Gang Menü

Samstag, 10.11.

7:30 - 8:00 MEDITATION
8:15 - 9:15 YOGA
9:15 Frühstücksbuffet

danach bis 17:00 zur freien Verfügung (SPA, Massage, Wandern, Coaching, ...)

17:00 - 18:00 MEDITATION
18:15 - 19:00 YOGA
20:00 Abendessen, 4-Gang Menü

Sonntag, 11.11.

7:30 - 8:30 YOGA
8:45 – 9:15 ABSCHLUSSMEDITATION
9:15 Frühstücksbuffet
11:00 Check-Out