

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.

1.11. – 3.11.2019

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. Anreise mit der Standseilbahn Schwyz-Stoos oder Luftseilbahn Morschach.

Spezialtarif: 17.60 CHF für (ohne Halbtax) für das Retourticket: Bitte bei Ticketkauf angeben, dass im Hotel Stoos übernachtet wird. Preis mit Halbtax: 11 CHF.

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)

Freitag, 1. November (Raum "Kleiner Mythen")

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

Samstag, 2. November (Raum "Kleiner Mythen")

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, 3. November (Raum "Kleiner Mythen")

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