

# Zeit-für-Dich Weekend

Yoga & Meditation



Nimm dir ein Wochenende Zeit für dich:

Lerne neue Leute kennen und lasse die Seele baumeln.

Bringe mit Yoga deinen Körper wieder in Schwung und lerne mit Meditation mehr in deine Mitte zu kommen.

**29.10. – 31.10.2021**

**Seminar-und Wellnesshotel Stoos \*\*\*\***

[www.hotel-stoos.ch](http://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.zeit-für-dich-yoga.ch](http://www.zeit-für-dich-yoga.ch)



#### **Bernhard Eisenbarth**

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

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

[www.bernhardeisenbarth.ch](http://www.bernhardeisenbarth.ch)



### **Preis: 480 CHF**

Im Preis enthalten sind:

- 2 Übernachtungen im Doppel- oder Einzelzimmer (Gästehaus)
- 2 x Halbpension (Frühstück, 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 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](http://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

### **Hygiene**

**Generell gilt das Schutzkonzept des BAG für Bewegungsunterricht** (ggf Anpassungen bis 29.10)

Wasche die Hände nach Betreten des Studios /vor der Unterrichtsstunde

Halte Abstand

Bleib zuhause, wenn du krank bist oder Krankheitsanzeichen hast

Achte auf Hygiene beim Husten und Niesen

Maskenpflicht bis zum Platz

# Zeit-für-Dich Weekend Programm (Änderungen vorbehalten)

## Freitag, 29. Oktober

18:00 -19:30            YOGA  
20:00                    Abendessen, 4-Gang Menü

## Samstag, 30. Oktober

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

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

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

## Sonntag, 31. Oktober

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