

Yoga Breeze Schweizerhof

Yoga-Package im Romantik Hotel Schweizerhof:

- 3 Nächte in der gewählten Zimmer-Kategorie
- Aloe Vera Welcome-Drink nach dem Rezept von Umesh
- 3x Yoga-Sessions (je 90 Minuten)
- 3x Meditationen / Pranayama (je 60 Minuten) am Abend
- Tägliches Frühstücks-Buffet vom 7:00 Uhr bis 11:30 Uhr
- Jeden Abend 1x Yoga-Gesundheits-Menü für Leib und Seele
- Freier Eintritt in den Schweizerhof Spa
- Weitere Behandlungen können mit 20% Rabatt dazu gebucht werden
- Exklusive Kurtaxe

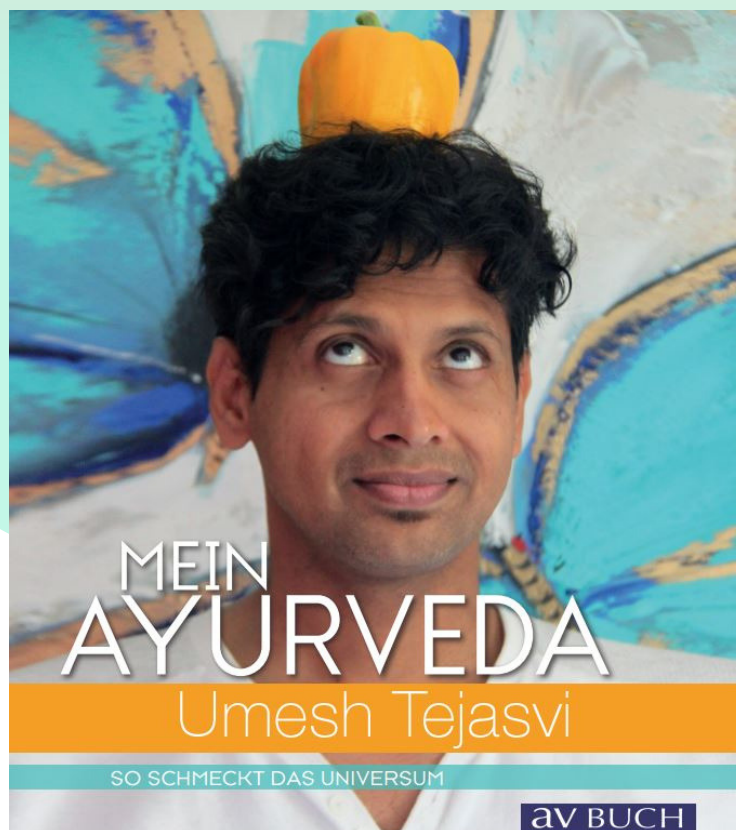
Termine:

28.11.-01.12.2019

19.03.-22.03.2020

mit
*Umesh
Tejasvi*

WOULD
YOU?



[@hotel-schweizerhof.com/events](https://hotel-schweizerhof.com/events)

+41 33 854 58 58

Programm

Donnerstag

- Individuelle Anreise der Teilnehmer nach Grindelwald und Zimmerbezug im Hotel Schweizerhof Grindelwald (ab 15 Uhr möglich)
- 18:00 Meditation / Pranayama (60 Minuten)
- 19:00 Aloe Vera Welcome-Drink nach dem Rezept von Umesh
- 20:00 Uhr Gemeinsames Abendessen im Hotel

Freitag

- 08:00 Yoga-Session (90 Minuten)
- 10:00 Gemeinsames Frühstück
- 11:00 Vortrag von Umesh (ca. 30 Minuten) das Zusammenspiel von Ayurveda und Yoga, Erklärung der Grundenergien (Vata, Pitta und Kapha)
- 12:00 - 17:30 Individuelle Anamnese und Bestimmung des Dosha-Typs der einzelnen Teilnehmer (individuell buchbar im Voraus mit Aufpreis)
- 12:00 - 17:30 Für die anderen Teilnehmer: Spa-Time, Zeit für Behandlungen oder individuelles Programm in Grindelwald
- 18:00 Meditation / Pranayama (60 Minuten)
- 19:30 Gemeinsames Abendessen im Hotel

Samstag

- 08:00 Yoga-Session (90 Minuten)
- 10:00 Gemeinsames Frühstück
- 11:00 Start Wanderung ab dem Hotel
- 16:00 Rückkehr ins Hotel
- 11:00 - 17:30 Für die anderen Teilnehmer: Spa-Time, Zeit für Behandlungen oder individuelles Programm in Grindelwald
- 18:00 Meditation / Pranayama (60 Minuten)
- 19:30 Gemeinsames Abendessen im Hotel

Sonntag

- 08:00 Yoga-Session (90 Minuten)
- 10:00 Gemeinsames Frühstück
- Bis 12:00 Check-out und anschliessend individuelle Heimreise

**TOGETHER WE FLOW,
 SWEAT, LEARN AND
 EVOLVE.
 ARE YOU IN?**

