

Yoga Wochenende in Arosa vom 11. bis 13. September 2020

Berge, Yoga, Wellness - Geniesse mit uns ein Wochenende voller Wohlfühlmomente. Untenstehend findest du alle detaillierten Informationen zum Wochenende in Arosa. Bei allfälligen Fragen kannst du uns natürlich jederzeit kontaktieren. Wir freuen uns auf dich.

Herzlichst,
Isabella & Corinne



Detailprogramm 11. bis 13. September 2020

Freitag, 11. September 2020

- Ab 10h00: Check-in Hof Maran Arosa**** Golf- & Sporthotel (Gepäck kann bis zum Zimmerbezug deponiert werden)
- 15h00: Zimmerbezug
- 16h00 - 17h45: Willkommens-Yoga mit Isabella & Corinne: Asana, Pranayama, Entspannung/Meditation
- Ab 17h45: Chanting & Kirtan (Mantras singen)
- 19h30: Gemeinsames Abendessen

Samstag, 12. September 2020

- 08h00 - 10h00: Yoga mit Isabella: Asana (Vinyasa), LSD (Long, slow & deep), Shavasana
- Bis 11h00: Gemeinsamer Brunch
- 12h30 - 15h30: Bei schönem Wetter gemeinsame Wanderung (für diejenigen, die gerne mitkommen möchten)
- 16h45 - 18h45: Yoga mit Corinne: Asana, Pranayama, Yoga Nidra (Tiefenentspannung)
- 19h30: Gemeinsames Abendessen

Sonntag, 13. September 2020

- 08h00 - 09h45: Yoga mit Isabella & Corinne (Asana, Pranayama, Entspannung)
- Bis 11h00: Gemeinsamer Brunch
- 11h00: Check-out (Gepäck kann deponiert werden, Wellnessbereich noch benutzbar)

Kosten & enthaltene Leistungen

- Die Kosten für die 5 Yoga-Einheiten belaufen sich auf total CHF 230.-.
- Die Kosten für die beiden Hotelübernachtungen inkl. Halbpension belaufen sich **im Doppelzimmer** auf total CHF 299.- pro Person.
- Die Kosten für die beiden Hotelübernachtungen inkl. Halbpension belaufen sich **im Doppelzimmer zur Einzelbenutzung** auf total CHF 354.-.

Folgende Leistungen sind in den Zimmerpreisen inbegriffen:

- Ausgewogenes „Hof Maran“-Frühstücksbuffet & 3-Gang Auswahl-Menu am Abend (spezielle Küche für Allergiker, Vegetarier und Veganer).
- Benützung Fitnessraum und Saunabereich
- Kostenloser Aussenparkplatz
- Transfer von und zum Bahnhof Arosa (Reservation im Voraus erwünscht)
- Arosa Card für: Arosa-Bergbahnen, Bus, Zug, Pedalos, Strandbad, Seilpark

Bitte bringe folgendes mit nach Arosa:

- Falls privat vorhanden, deine eigene Yogamatte
- Decke
- Warme Socken

→ An- und Rückreise sowie Versicherung sind Sache der Teilnehmenden

Unterkunft

Golf- & Sporthotel Hof Maran

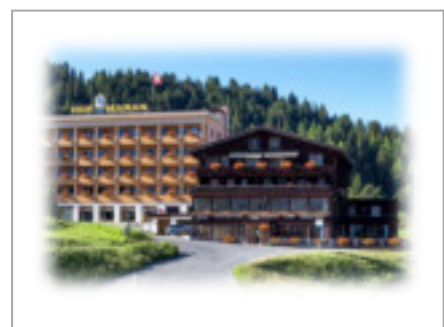
Maranerstrasse

7050 Arosa

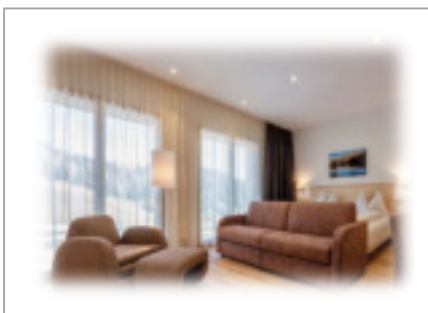
Tel.: +41 81 378 51 51

Mail: hotel@hofmaran.ch

www.hofmaran.ch



- Check-in ab 10h00, check-out bis 11h00.
- Aussenparkplätze vor dem Hotel kostenlos vorhanden.



Anmeldung & Zahlungskonditionen

Isabella Gartmann

078 648 28 12

yoga@yogaisa.ch

www.yogaisa.ch

Corinne Nocco

076 564 41 75

schoedlercorinne@yahoo.com

www.corinnenocco.ch

Golf- & Sporthotel Hof Maran

081 378 51 51

hotel@hofmaran.ch

www.hofmaran.ch

Die Anzahlung/Reservation beträgt CHF 100.- im Voraus, Restbetrag ist vor Ort zahlbar.

Bitte überweise die Anzahlung auf folgendes Konto:

Bankname: Credit Suisse

Kontoinhaberin: Isabella Gartmann, 8320 Fehraltorf

IBAN: CH57 0483 5162 1378 5000 3

BIC: CRESCHZZ80A

Die Kosten für die Übernachtungen werden direkt mit dem Hotel abgerechnet.