

# Yoga Wochenende in Arosa vom 24.- 26. März 2023

Yoga in den Bergen ...dort wo die Sonne am Längsten scheint.  
Lass dich ganz auf dich selbst ein und gönne dir ein "Auszeit",  
ein Wochenende "nur" für dich. Untenstehend findest du alle  
detaillierten Informationen zum Wochenende in Arosa.

Bei all-fälligen Fragen kannst du mich gerne kontaktieren.

Ich freue auf dich!

Herzensgruss

Isabella



## Detailprogramm 24. bis 26. März 2023

### Freitag, 24. März

Ab 12:00 Check-in Hof Maran Arosa\*\*\*\* Golf- & Sporthotel  
(Gepäck kann bis zum Zimmerbezug deponiert werden)  
15:00 Zimmerbezug  
16:00 - 18:00 Willkommens-Yoga  
19:00 Gemeinsames Abendessen

### Samstag, 25. März

07:45 - 09:45 Wake-up Yoga (Vinyasa & LSD (Long, slow & deep) Yoga)  
bis 10:30 Gemeinsames Frühstück  
11:00 - 15:30 "Freizeit"☺  
16:30 - 18:30 Slow-Down Yoga (Yin Yoga, Yoga Nidra), evtl. mit Mantrasingen abschliessen  
19:30 Gemeinsames Abendessen

### Sonntag, 26. März

07:45 - 09:45 Yoga  
bis 10:30 Gemeinsames Frühstück  
11:00 Check-out



### Kosten & enthaltene Leistungen

- Die Kosten für alle 4 Yoga-Einheiten à je 2 Stunden betragen CHF 200.-
- Preis pro Person für beide Hotelübernachtungen inkl. Halbpension **im Doppelzimmer** ab CHF 379.-
- Preis pro Person für beide Hotelübernachtungen inkl. Halbpension **im Doppelzimmer zur Einzelbenutzung** ab CHF 439.-

### 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 Aussenparkeplatz

### Bitte bringe folgendes nach Arosa mit:

- falls privat vorhanden, eigene Yogamatte
- eigene Decke
- warme Socken
  
- An- und Rückreise sowie Versicherung sind Sache der Teilnehmenden

### Unterkunft:

Golf- & Sporthotel Hof Maran  
7050 Arosa  
Tel.: +41 81 378 51 51  
[hotel@hofmaran.ch](mailto:hotel@hofmaran.ch)  
[www.hofmaran.ch](http://www.hofmaran.ch)

### Kontakt für Fragen:

Isabella Gartmann  
078 648 28 12  
[yoga@yogaisa.ch](mailto:yoga@yogaisa.ch)  
[www.yogaisa.ch](http://www.yogaisa.ch)



Die Anzahlung- und Reservationsgebühr beträgt CHF 100.-.

Der Restbetrag bitte bis spätestens 19. März 2023, bezahlen. Bitte auf folgendes Konto oder via TWINT (078 648 2812)

Bankname: Credit Suisse

Kontoinhaberin: Isabella Gartmann, 8492 Wila

IBAN: CH57 0483 5162 1378 5000 3

BIC: CRESCHZZ80A

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