

# Yoga Wochenende vom 8.- 10. September 2023

Ein Wochenende viel Yoga in den Arosa-Bergen ...dort wo die Sonne am längsten scheint☀️



Gönne dir eine «Auszeit» im goldigen Herbst.  
Ein ganzes Wochenende "nur" für dich.  
Hier sind alle Detail-Informationen zum  
Wochenende in Arosa.  
Bei allfälligen Fragen kannst du mich gerne  
kontaktieren.

Ich freue auf dich!  
Namaste Isabella

## Detailprogramm 8. bis 10. September 2023

### Freitag, 8. September

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

### Samstag, 9. September

- 07:45 – 09:45 Wake-Up Yoga (Kundalini & LSD (long, slow and deep))
- bis 10:30 Gemeinsames Frühstück
- 11:00 – 15:30 "freie Zeit" 😊
- 16:30 – 18:30 Calm-Down-Recharge Yoga (Yin Yoga und Yoga Nidra)
- 19:30 Gemeinsames Abendessen

### Sonntag, 10. September

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



## Kosten & enthaltene Leistungen:

- Die Kosten für alle 4 Yoga-Einheiten betragen CHF 200.-
- Preis pro Person für beide Hotelübernachtungen inkl. Halbpension im Doppelzimmer ab CHF 349.-
- Preis pro Person für beide Hotelübernachtungen inkl. Halbpension im Doppelzimmer zur Einzelbenutzung ab CHF 399.-

## Folgende Leistungen sind in den Zimmerpreisen inbegriffen:

- Ausgewogenes „Hof Maran“-Frühstücksbuffet & 3-Gang Auswahl-Menü am Abend (spezielle Küche für Allergiker, Vegetarier und Veganer)
- Benützung Fitnessraum und Saunabereich
- Arosa All-Inclusive Card
- Kostenloser Aussenparkplatz

## 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 1. September 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.