

# Yoga Wochenende vom 22. - 24. März 2024

Ein Wochenende mit viel Yoga im wundebaren, winterlichen Arosa.....

«det wo d'Suna am längsten schinnt» ☀️



Gönne dir deine ganz «eigene Auszeit». Ein ganzes Wochenende "nur" für dich. Eine Pause vom Alltag, nach innen schauen und auftanken. Hier sind alle Detail-Informationen zum Wochenende in Arosa.

Bei allfälligen Fragen kannst du mich gerne kontaktieren.

Ich freue auf dich!

Namaste Isabella

## Detailprogramm 22. bis 24. März 2024

### Freitag, 22. 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 «Get-started» Yoga (Vinyasa & Hatha Yoga)
- 19:00 Gemeinsames Abendessen

### Samstag, 23. März

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

### Sonntag, 24. März

- 07:45 - 09:45 "easy" 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 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-Menü am Abend (spezielle Küche für Allergiker, Vegetarier und Veganer)
- Benützung Fitnessraum und Saunabereich
- 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 allfällige Fragen & Informationen:

Isabella Gartmann

078 648 28 12

[yoga@yogaisa.ch](mailto:yoga@yogaisa.ch)

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

**Anmeldekonditionen & Reservation.** Die Anzahlung für die def. Reservation beträgt CHF 100.-. Der Kurs findet ab mind. 10 Anmeldungen statt. Bei Nichtdurchführung folgt die Info bis zum 10. März 2024 und die Kosten werden rückerstattet. Der Restbetrag ist bis spätestens 17. März 2024 zu begleichen. Bitte auf folgendes Konto oder via TWINT überweisen. IBAN: CH57 0483 5162 1378 5000 3, Bank: Credit Suisse Kontoinhaberin: Isabella Gartmann, Eggelerstr.23, 8492 Wila

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