

YOGA-MEDITATION & OUTDOOR-WEEKEND IN BRIENZ



mit Tina Friedrich

7.6.-9.6.2024

Yoga Retreat für Körper, Geist und Seele in Brienz.

Dieses Wochenende gibt dir den Raum und die Zeit, ganz bei dir anzukommen und fernab vom Alltag Ruhe zu finden und zu entspannen. Das ganzheitliche Yoga lässt dich auf sanfte Weise in Verbindung mit dir kommen.

Durch die tägliche Yogapraxis (tief, kraftvoll, inspirierend, sanft und im Flow) und Meditationen, Wanderung zu 2 Kraftorten, kommst du in liebevollen Kontakt mit dir selbst.

Nach diesem Wochenende wirst du entspannt, gestärkt und voller neuem Tatendrang nach Hause zurückkehren.

Kosten: Yogawochenende (exkl. Unterkunft, Mittagessen, Giessbach-Bähnli)

CHF 275.00 (inkl. MWST)

Anmeldung bitte über: Jasmine Kaeser: jaskae@bluewin.ch

Bitte Angabe, GA, Halbtax JA oder Nein

Unterkunft im Lindenhof bei Brienz

Hotel Lindenhof, Zimmer-Reservation zu Selbstkosten
Hotel Lindenhof by Crossworld AG

hotel-lindenhof.ch
Lindenhofweg 15 · 3855 Brienz

033 952 20 30



Doppelzimmer für 2 Personen

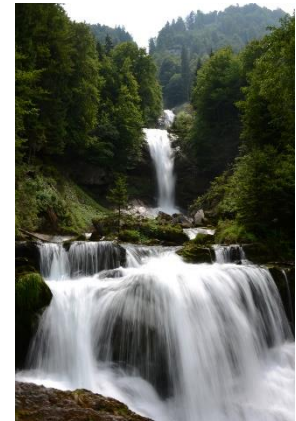
- Classic-Doppelzimmer mit Seesicht
ca. CHF 389.50/ pro Zimmer & Aufenthalt

- Superior Zimmer mit Seesicht
ca. CHF 427.50 / pro Zimmer & Aufenthalt

Der Zimmerpreis beinhaltet: REGIO-Frühstücksbuffet, Benutzung der Sauna Lindenhof Vitale, Benutzung des Hallenbades, Parkplatz, WLAN

Freitag

- 12.00 individuelle-Anreise (Check-in erst ab 15:00 Uhr möglich)
- 14:00 Giessbach mit Schiff
- 16:00 Rückfahrt nach Brienz mit Schiff
- 18:45 Yoga oder Meditation
- 19:30 Abendessen (2-Gang Menü im Preis inkl.)
- Gemeinsames Ausklingen des Abends



Samstag

- 08:00 Uhr Yoga, Meditation und Pranayama (60 Minuten)
- 09:00 Uhr ausgiebiges Frühstück am Buffet
- Mittagessen im Coop beim Bahnhof einkaufen (Selbstkosten)
- 12:00 Uhr Bahnhof Brienz-Axalp (Abfahrt mit Postauto 12.04)
- 12:30 Uhr Schnitzlerweg-Wanderung zum Hinderburgseeli (Schweregrad leicht/mittel, ca. 60 Minuten Laufzeit)
- 14.45 Uhr oder 17:17 Uhr Rückfahrt nach Brienz (Postauto)
- 19:00 Uhr Abendessen (2-Gang Menü im Preis inkl.)
- 20:30 Uhr Meditation (30 Minuten)
- Gemeinsames Ausklingen des Abends



Sonntag

- 08:00 Uhr Yoga, Meditation und Pranayama (60 Minuten)
- 09:00 Uhr ausgiebiges Frühstück am Buffet
- 11:00 Uhr check-out
- 11:30 Uhr Tierpark und Spaziergang, Ritual und Abschlussrunde
- Ab ca. 15:00 Uhr individuelle-Heimreise

