

HOTEL VICTORIA-LAUBERHORN

Wengen, Jungfrau-Region



YOGA RETREAT IN WENGEN 29. SEPTEMBER – 1. OKTOBER 2017

Eingebettet in den Berner Alpen, am Fusse der Jungfrau erleben Sie Yoga mit einem atemberaubenden Blick auf die Berge. Ihr Körper und Geist werden nicht nur durch die intensive Yogaerfahrung gestärkt und zugleich entspannt, sondern ebenso durch die belebende, frische Bergluft und die Energie der ursprünglichen Natur verwöhnt und gereinigt.

Nebst den Yogastunden bleibt genügend Freizeit für kleine Wanderungen und Entdeckungen der Umgebung wie zum Beispiel einen Ausflug aufs Jungfraujoch – Top of Europe oder um sich in der Wellnessoase des Hotels Victoria-Lauberhorn verwöhnen zu lassen.

PROGRAMM

Freitag

ab 15.00 Uhr	Zimmerbezug und Willkommensgetränk
16.00 Uhr	Begrüssung aller Teilnehmer
17.00– 18.30 Uhr	Yoga
19.00 Uhr	Abendessen

Samstag

ab 7.30 Uhr	Früchte, Tee und Kaffee stehen bereit
08.00–09.30 Uhr	Yoga und Pranayama (bewusste Atmung)
09.30– 10.30 Uhr	Reichhaltiges Frühstücksbuffet, anschliessend Zeit zur freien Verfügung
17.00– 18.30 Uhr	Yoga
19.00 Uhr	Abendessen

Sonntag

ab 7.30 Uhr	Früchte, Tee und Kaffee stehen bereit
08.00–09.30 Uhr	Yoga und Pranayama (bewusste Atmung)
09.30– 10.30 Uhr	Reichhaltiges Frühstücksbuffet
bis 15.00 Uhr	Abreise oder individuelle Verlängerung

Leitung: Regula Ritz, Bern

Das Programm eignet sich für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene.
Maximale Teilnehmerzahl 15 Personen.

AB CHF 450.– pro Person

- ✓ 2 Übernachtungen im Standardzimmer
- ✓ Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- ✓ vegetarisches, mehrgängiges Abendessen
- ✓ 4 Yogalektionen à 90 Minuten
- ✓ Verschiedene Sorten Tee und Früchte am Morgen
- ✓ Kaffee & Kuchen am Nachmittag
- ✓ Eintritt in die Wellnessoase mit Solbad 33 °C
- ✓ Bademantel-Leihe
- ✓ Late Check out am Sonntag bis 15.00 Uhr

