



Das Wochenende vom 1. Advent steht ganz im Zeichen des «**bei dir Ankommens**». Gib dir an unserem vorweihnachtlichen **Frauenwochenende** Raum und Zeit, um ganz in deiner Mitte anzukommen und dein inneres Licht zum Strahlen zu bringen. **Yoga** macht deinen Körper weich und geschmeidig, das **Wellness-Bad** mit Blick auf die herrliche Bergwelt entspannt dich und der **Kraftort Weggis** schenkt dir nochmals neue Kraft und Energie für den Jahresausklang.

Ort

Hotel Rigi, Weggis (hotelrigi.ch), direkt am schönen Vierwaldstättersee bequem mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder mit dem eigenen Auto erreichbar.

Kursprogramm (Programmänderungen vorbehalten)

- Fr, 27.11. ab 15.00 Check-in möglich
 16.00 Begrüssung
 16.30 Yoga / Meditation
 18.30 Abendessen
 20.30 Abendprogramm «Klänge» (ca. 1 h)
- Sa, 28.11. 07.30 Pranayama / Yoga
 09.30 Brunch
 11.00 Mineralbad & Spa Rigi Kaltbad
 16.30 Yoga / Meditation
 18.30 Abendessen
 20.30 Abendprogramm «Düfte» (ca. 1 h)
- So, 29.11. 07.30 Pranayama / Yoga
 09.30 Brunch
 Anschliessend Check-out und Abreise

Informationen

Kurskosten

CHF 320.00 für Teilnehmerinnen mit Halbtax-Abo/GA

CHF 340.00 für Teilnehmerinnen ohne Halbtax-Abo

Darin inbegriffen sind:

4 x Yogalektionen (6 h), 2 x Abendprogramme (2 h), Tee, Wasser, Früchte, Bahnfahrt auf die Rigi, Eintritt ins Mineralbad & Spa Rigi Kaltbad

Der Betrag ist fällig nach der Kursbestätigung. Nach deiner Bezahlung ist der Platz definitiv.

Kosten Unterkunft, inkl. Frühstücksbuffet und vegetarisches 3-Gang Abendessen

Ab CHF 131.00 p/P pro Nacht im Einzelzimmer, exklusive Kurtaxe

Ab CHF 116.00 p/P pro Nacht im Doppelzimmer, exklusive Kurtaxe

Preis variiert je nach gewählter Zimmerkategorie

Das Zimmer buchst du direkt beim Seminar-Hotel Rigi am See:

info@hotelrigi.ch / Telefon +41 (0)41 392 03 92 / www.hotelrigi.ch

Allgemeines

An- und Rückreise sowie Versicherung sind Sache der Teilnehmerinnen. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt auf max. 10 Teilnehmerinnen. Anmeldeschluss ist der 20. September 2020.

Kursleitung und Anmeldung

Andrea Fedier, Oberrieden, dipl. Yogalehrerin und Yogatherapeutin

info@andreafedier.ch / Telefon +41 (0)79 392 23 21 / www.andreafedier.ch

Anna Barbara Bienz, Cham, dipl. Yogalehrerin und Yogatherapeutin

b.bienz@vinyasaflowyoga.ch, Telefon +41 (0)78 631 83 45 / www.vinyasaflowyoga.ch

Wir freuen uns riesig auf deine Anmeldung und dass du mit dabei bist!

**«Suche das Licht nicht im Aussen,
finde das Licht in dir
und lass es aus deinem Herzen strahlen.»**

Rumi

