

HERZKRAFT – Yoga Wochenende

Freitag, 12. bis Sonntag 14. November 2021
mit Romana Schertenleib & Petra Conrad

Ein Wochenende – nur für Dich

Der Alltag kann mitunter ganz schön fordernd sein. Einen grossen Teil unseres Lebens sind wir mit TUN beschäftigt und SEIN kommt nur leider häufig viel zu kurz. Dieses gemeinsame Wochenende soll eine Insel für Dich werden. Eine Insel, um zu entschleunigen, zu entspannen und die Batterien wieder frisch aufzuladen.

Yogafrischlinge und alte Hasen sind gleichermassen von Herzen willkommen!

Unser Programm

Anreise, Freitag 12. November 2021

Die Zimmer in der Schweibenalp sind ab ca. 15.00 Uhr bezugsbereit.
Individuelles Eintreffen mit Autos / Öffentlichen Verkehrsmittel (Tipp: SBB Tageskarten der Gemeinden) oder Fahrgemeinschaften bilden (bitte melde Dich bei uns, falls du ein Auto hast und Mitreisende mitnehmen möchtest). Hinweise zur ANREISE: www.schweibenalp.ch

16.00 bis 18.00 Uhr Ankommen, Hatha Yoga Flow & Entspannung im Seminarraum „Licht“
18.00 bis 19.00 Uhr gemeinsames vegetarisches Abendessen

Samstag, 13. November 2021

08.00 bis 09.00 Uhr gemeinsames Frühstück
09.30 bis 12.00 Uhr Hatha Yoga Flow und Atempraxis
13.00 bis 14.00 Uhr Mittagessen
15.30 bis 18.00 Uhr Yin Yoga & Entspannungs Meditation
18.00 bis 19.00 Uhr Nachtessen
20.00 bis 21.00 Uhr Abendprogramm: Chanten und/oder Tanzen

Abreise, Sonntag 14. November 2021

08.00 bis 10.00 Uhr gemeinsames Frühstück inkl. Zimmer räumen
10.00 bis 12.30 Uhr Hatha Yoga Flow und Entspannen
13.00 bis 14.00 Uhr Mittagessen

Am Abreisetag kann auf Wunsch ein Lunchpaket bestellt werden.
Wer es gemütlich ausklingen lassen möchte das Mittagessen am Sonntag ist noch inklusive☺

3 Tage, Total 10.5 Stunden Yoga für Total Fr. 270.00

*Yogamatten, Meditationskissen und Decken sind vor Ort vorhanden

Kursleitung:

Romana Schertenleib
Petra Conrad

079 365 55 86, kontakt@zwischenraum-luzern.ch, www.zwischenraum-luzern.ch
079 279 86 12, anfrage@ziitlosdeinraum.ch, www.ziitlosdeinraum.ch

Informationen zu Unterkunft & Yoga-Kurs

Unterkunft je nach Zimmerkategorie für 2 Übernachtungen und vegetarische Vollpension (Einzel-, Doppel- oder Mehrbettzimmer) zwischen 117 und 155 Fr. pro Nacht & Person.
Im Preis inkl.:

- .. Übernachtung in schlichten aber liebevoll eingerichteten Zimmern (Dusche/WC oder Bad/WC auf der Etage)
- .. drei vollwertige und vegetarische Mahlzeiten
- .. Tee & Früchte den ganzen Tag
- .. diverse helle Arbeits- und Erholungsnischen im Haus und Garten exkl. Kurtaxe

Zimmerbuchung **direkt beim Zentrum der Einheit SCHWEIBENALP**

Per Mail: reservation.anfrage@schweibenalp.ch – nach der schriftlichen Anmeldebestätigung sind 50% der Gesamtkosten Kost und Logis fällig und die Anmeldung gilt verbindlich. Der Restbetrag wird dann direkt im Zentrum der Einheit Schweibenalp bei der Ankunft bezahlt.
(Bar, Postfinance Card, Master/VisaCard, MaestroCard).



Anmeldung & Kurs-Kosten:

Bitte platziere Deine Anmeldung direkt auf: www.zwischenraum-luzern.ch unter Anmeldung
Die Yoga Kurskosten sind bis Ende Oktober 2021 auf folgendes Postkonto zu begleichen:

Romana Schertenleib, 6277 Kleinwangen
Vermerk: „Yogawochenende Nov 2021“
Konto: 40-354600-6 IBAN: CH83 0900 0000 4035 4600 6

Bei Rücktritt bis 4 Wochen vor Beginn des Yoga Retreats werden 50% der Kursgebühr zurückerstattet bzw. erhoben.
Bei einem späteren Rücktritt erfolgt keine Rückerstattung.
Wir empfehlen eine Reiserücktrittsversicherung.

Bei offenen Fragen melde Dich telefonisch oder per Mail bei uns.



Namasté
Romana & Petra