

Ein Yoga-Wochenende voller Genuss und Entspannung mit Übernachtung, wahlweise im legendären 4* Romantik Hotel

The Alpina Mountain Resort & Spa oder in der urchigen **Alpina Lodge**. Die Yogalektionen finden im neuen Saal der Gemeinde Tschierschen statt.

Zwischen den Yoga-Lektionen (Dauer 1½ – 2 Stunden) kannst Du im Shan Spa eine unvergleichliche Aussicht in die Ferne der Bündner Bergwelt geniessen oder alternativ die Berge und Wälder selber erwandern.

Abends stehen dann beim vegetarischen 4-Gänge-Menü kreative, traditionelle Kochkunst und ungewöhnliche Geschmacks-erlebnisse im Mittelpunkt.

Leitung

Laura Gerritsen

Yogalehrerin (Meditation, Pranayama, Hatha Yoga, Vinyasa Flow) und Organisatorin

Yvonne Maisch

Yogalehrerin und Expertin für Persönlichkeitsentwicklung



Kontakt und Anmeldung

laura@yoganation.ch

Links und Informationen

the-alpina.com

the-alpinalodge.com

tschiertschen.ch

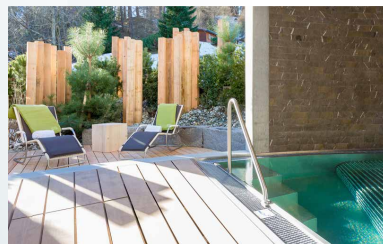
Graphics designed by
Macrovector/FreePik



Alpina Lodge



The Alpina Mountain



Shan Spa



YOGA & GENUSS

DEINE AUSZEIT IM ROMANTISCHEN
SCHWEIZER BERGDORF TSCHIERTSCHEN

WOCHENENDE 1

mit Laura Gerritsen

24. bis 26. August 2018

WOCHENENDE 2

mit Yvonne Maisch und
Laura Gerritsen

21. bis 23. September 2018

ANREISE

Das Bündner Bergdorf Tschierschen liegt mitten in der Region Arosa – Lenzerheide und ist in 15 Autominuten von Chur aus erreichbar. Gäste, die mit dem Zug anreisen, steigen in Chur auf das Postauto um (20 Minuten Fahrt nach Tschierschen).

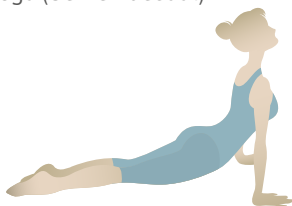
PROGRAMM WOCHENENDE 1

Freitag, 24.08.18 Individuelle Anreise ab 15.00
19.45 Begrüssung und gemeinsames Abendessen
Treffpunkt: Rezeption
The Alpina Resort

Samstag, 25.08.18 Individuelles (leichtes) Frühstück
09.30 Treffpunkt: Eingang Alpina Lodge
10.00 Meditation und Yoga (Gemeindesaal)
12.00 Individuelle Nachmittagsgestaltung
16.30 Yoga (Gemeindesaal)
19.00 Gemeinsames Abendessen (Panorama Restaurant, The Alpina)

Sonntag, 26.08.18 Individuelles (leichtes) Frühstück
10.00 Yoga (Gemeindesaal)

Individuelle Abreise



PROGRAMM WOCHENENDE 2 (mit Yvonne Maisch)

Freitag, 21.09.18 Individuelle Anreise ab 15.00
18.00 Begrüssung und erste gemeinsame Yogastunde
Treffpunkt: Rezeption
The Alpina Resort
20.00 Gemeinsames Abendessen (Panorama Restaurant, The Alpina)

Samstag, 22.09.18 Individuelles (leichtes) Frühstück
09.30 Treffpunkt: Eingang Alpina Lodge
10.00 Meditation und Yoga (Gemeindesaal)
12.00 Individuelle Nachmittagsgestaltung
16.30 Yoga (Gemeindesaal)
19.00 Gemeinsames Abendessen (Panorama Restaurant, The Alpina)

Sonntag, 23.09.18 Individuelles (leichtes) Frühstück
10.00 Yoga (Gemeindesaal)

Individuelle Abreise

KOSTEN

Für 2 Nächte / Tage, pro Person

Inklusive:

Unterkunft, Frühstück, Spa-Eintritt, Dinner und Yogastunden

WE1	WE2	
CHF 490 EUR 000	CHF 520 EUR 000	Einzelzimmer The Alpina Mountain
CHF 460 EUR 000	CHF 490 EUR 000	Doppelzimmer The Alpina Mountain
CHF 400 EUR 000	CHF 430 EUR 000	Einzelzimmer The Alpina Lodge
CHF 370 EUR 000	CHF 400 EUR 000	Doppelzimmer The Alpina Lodge

Exklusive:

An- und Rückreise, Mittagessen, Kurtaxen, Ausflüge und Extras*

Teilnehmerplätze für maximal **16** Personen

*Ab mind. 5 Teilnehmern kann ein Kochkurs à CHF 45 dazu gebucht werden. Geführte Wanderungen, Kräuterexkursionen etc. können vor Ort an der Rezeption angefragt werden.

Unsere Stornobedingungen:

- bis 30 Tage vor Anreise: kostenlose Stornierung
- bis 14 Tage vor Anreise: 50% des Aufenthalts
- bis 3 Tage vor Anreise: 60% des Aufenthalts
- bis 0 Tage vor Anreise: 80% des Aufenthalts

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.