



**HOTELKRONE**

**YOGA RETREAT**

**Atmen. Bewegen. Sein.**

## DEINE AUSZEIT IN DEN BÜNDER BERGEN

Löse dich vom Anspruch und der Hektik des Alltags. Bewege dich, atme und finde Ruhe und Klarheit.  
Lass los, was du nicht mehr brauchst und genieße die Leichtigkeit des Seins.

Dieses Yogaretreat ist für dich - egal ob mit oder ohne Yogaerfahrung. Genieße einige erholsame Tage im wunderschönen Hotel Krone sowie in der umliegenden kraftgebenden Natur.

Übrigens: In einer Gruppe mit Gleichgesinnten zu üben, gibt Vertrauen und schenkt dir die Freiheit, einfach so zu sein, wie es dir entspricht.

Wir sind darauf bedacht, dass alles stimmig ist und die Lektionen auf die Bedürfnisse der Gruppe abgestimmt sind.

# RETREAT-PROGRAMM

## DONNERSTAG

individuelle Anreise

**bis 18:00 Uhr**

Check-in

**18:15 Uhr**

Info | Kennenlernen | Aperero

**19:00 Uhr**

vegetarisches Abendessen

**20:30 bis 21:00 Uhr**

Meditation & Impuls

## FREITAG & SAMSTAG

**08:00 bis 09:30 Uhr**

Wake Up Yoga | Meditation |  
Atemübung

Zeit zur freien Verfügung

**anschliessend**

reichhaltiges Frühstück

**17:30 bis 18:30 Uhr**

Yin Yoga | Restorativ Yoga

**19:00 Uhr**

vegetarisches Abendessen

**20:30 bis 21:00 Uhr**

Meditation & Impuls

## SONNTAG

**08:00 bis 09:30 Uhr**

Meditation | Yoga |  
Atemübung | Impuls

**anschliessend**

reichhaltiges Frühstück

individuelle Abreise

# KOSTEN FÜR DAS PROGRAMM

**DZ EINZELBELEGUNG**  
PRO PERSON | HP

**DZ DOPPELBELEGUNG**  
PRO PERSON | HP

**Retreat-Preis**

**CHF 930**

**CHF 780**

Auf Wunsch ist gegen einen Aufpreis auch Vollpension möglich. Für weiter Informationen wenden Sie sich bitte direkt an das Hotel Krone: [info@kronechurwalden.ch](mailto:info@kronechurwalden.ch) oder +41 81 552 57 57

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer\*innen.

Yogamatten und Sitzkissen sind vor Ort vorhanden. Bitte bedenken Sie, für die Yogapraxis bequeme Kleider und Socken mitzubringen.

# RETREAT-DATEN

**21. bis 24. September 2023**

**26. bis 29. Oktober 2023**

**23. bis 26. November 2023**

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Eine rechtzeitige Anmeldung ist daher empfehlenswert. Das Team vom Hotel Krone sowie unsere Yogalehrerin Isabelle Wyss vom YOGAATELIER-SURSEE freuen sich über deine Teilnahme.



Hier findest du alles über Isabelle Wyss und Ihr YOGAATELIER-SURSEE  
([www.yogaatelier-sursee.ch](http://www.yogaatelier-sursee.ch))



**Natürlich. Persönlich. Sportlich.**

Hotel Krone Churwalden  
Hauptstrasse 155  
CH-7075 Churwalden  
+41 81 552 57 57  
[reception@kronechurwalden.ch](mailto:reception@kronechurwalden.ch)

Ein Betrieb der AlpinTrend-Gruppe.



[kronechurwalden.ch](http://kronechurwalden.ch)