



Vital Weekend

mit Seraina Niggli

Ihre vitalisierende Auszeit soll sich wie Ferien anfühlen. Im „Kraftort“ Wolfensberg, inmitten einer wunderbaren Naturlandschaft, finden Sie die nötige Ruhe und ein einzigartiges Yoga-Erlebnis mit Seraina Niggli. Es erwartet Sie Yoga bei Sonnenaufgang, Silentwalks, Meditationen im Wald, Entspannung in der Sauna & eine pflanzenbasierte kulinarische Reise im Restaurant.

Programm

Freitag, 12. April 2024

| | |
|----------------|-------------------|
| Hotel Check-In | 15:00 - 16:00 Uhr |
| Begrüssung | 16:15 - 16:30 Uhr |
| Yoga | 16:30 - 18:30 Uhr |
| Nachtessen | 19:00 Uhr |

Samstag, 13. April 2024

| | |
|------------------|---------------------------|
| Wake up | 07:00 - 08:00 Uhr |
| Yoga | 08:00 - 09:45 Uhr |
| Frühstück | 10:00 - 11:00 Uhr |
| Silentwalk | 11:30 - 12:30 Uhr |
| Picnic Lunch | 12:30 - 13:30 / 14:00 Uhr |
| Freizeit & Sauna | 13:30 / 14:00 - 17:00 Uhr |
| Yoga | 17:00 - 18:30 Uhr |
| Nachtessen | 19:00 Uhr |

Sonntag, 14. April 2024

| | |
|-----------------|-------------------|
| Wake up | 07:00 - 08:00 Uhr |
| Yoga | 08:00 - 09:45 Uhr |
| Frühstück | 10:00 - 11:00 Uhr |
| Hotel Check-Out | 11:30 Uhr |

Preise

| | |
|---|------------|
| Earlybird (bis 31. Januar 2024 buchbar) | CHF 690.00 |
| Preis | CHF 750.00 |

im Preis inbegriffen:

- zwei Übernachtungen im Einzelzimmer inkl. Vollpension
- alle Yoga-Lektionen drinnen / draussen
- Silentwalk begleitet
- Healthy Snacks im Saal
- Quellwasser zum Abendessen
- Kaffee & Kuchen am Nachmittag
- Saunagang

Anmeldung

info@wolfensberg.ch
info@seraina-niggli.com

