



# 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, 17. März 2023

Hotel Check-In	15:00 - 16:00
Begrüssung	16:15 - 16:45
Yoga	16:45 - 19:00
Nachtessen	19:00

#### Samstag, 18. März 2023

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

#### Sonntag, 19. März 2023

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

### Preise

Earlybird (bis 31. Januar 2023 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

