



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, 27. September 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, 28. September 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, 29. September 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. Juli 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

