



Slow down before X-Mas Yoga Wochenende

Hotel Eden Spiez am Thunersee

14. - 15. Dezember 2019

Kursbeschreibung

Mit der ersten Kerze auf dem Adventskranz beginnt die Zeit der Besinnung und gemütlichen Stunden. Für viele Menschen ist die Vorweihnachtszeit aber auch mit viel Stress und Hektik verbunden. Wer in dieser Zeit aus dem Trubel aussteigen und seine Akkus auftanken möchte, gönnt sich ein Wochenende mit Yoga und Entspannung im wunderschönen Hotel Eden in Spiez.

Vertiefe deine Yoga Praxis, entspanne deinen Körper und nehme Abstand von deinem hektischen Alltagsleben und gib dir selbst einen Moment Zeit, um Stille und neue Kraft zu entdecken.

Dich erwarten eine regenerierende und eine energetisierende Yogaeinheit, sowie am Abend ein gesundes vegetarisches 3 Gänge Abendmenü.



Egal ob Beginner oder fortgeschritten, das Wochenende ist für alle Levels geeignet. Die Einheiten finden in einem wunderschönen Panoramaraum mit bodentiefen Fenstern und atemberaubenden Blick über den Thunersee statt.

Das Hotel Eden Spiez bietet einen traumhaften Wellnessbereich und besticht durch seine gemütliche vorweihnachtliche Atmosphäre, welche zum Entspannen einlädt.

Neben den Annehmlichkeiten des Hotels besteht die Möglichkeit, am wunderschönen Thunersee zu flanieren oder einfach die Seele baumeln zu lassen.



Programm

Samstag
Ab 15 Uhr

Individuelles Check-In,
Kuchenbuffet, Nutzung des
Wellnessbereichs
16.30-18.30 Uhr Relax Yogaflow before X-Mas
19.00 Uhr Come together Welcome Drink an der
Bar und anschließend gemeinsames
Abendessen

Sonntag

08.00-10.00 Uhr
10.00-11.00 Uhr
bis 11.30 Uhr

Detox Yogaflow before X-Mas
Frühstücksbuffet
Check-out, Individuelle Abreise oder
Nutzung des Wellnessbereichs



Leistungen

Übernachtung in stilvollen Zimmern, reichhaltiges
Frühstücksbuffet, 3-Gang-vegetarisches Abendmenu inkl.
Mineralwasser, ayurvedische Tees und gesunde Snacks zu
den Yogaeinheiten, nachmittags Kuchenbuffet, Benutzung
des neuen Wellnessbereichs Eden Spa, Panoramacard mit
attraktiven Vergünstigungen, gratis Tiefgaragenparkplatz
oder Shuttle vom Bahnhof Spiez.

Preis inkl. 4 Stunden Yogaprogramm

Einzel- oder Doppelzimmer: 299 CHF pro Person
zzgl. Kurtaxe 3,50 CHF pro Person & Nacht

Buchung

Die Buchung des Yoga Wochenende erfolgt direkt beim Hotel
Hotel Eden Spiez
Seestrasse 58
3700 Spiez
T +41 33 655 99 00
F +41 33 655 99 01
www.eden-spiez.ch / welcome@eden-spiez.ch

Kursleitung

Helene Wallaert
Dipl. Yogalehrerin
Ayurveda-Lifestyle-Coach i.A.

In meinen Stunden möchte ich Dir meine eigene Freude am
Yoga und an Ayurveda vermitteln, Dir die Möglichkeit geben
durch dynamische wie auch ruhige Sequenzen Deinen
eigenen Körper besser kennen zu lernen und Deine
Bedürfnisse besser zu erkennen. Ich folge meiner Intuition
und unterrichte Yoga mit ganzem Herzen und viel Humor.

Kontakt

Balance Yoga
Helene Wallaert
www.balance-yoga.ch
info@balance-yoga.ch

