



# Kraftvoll und entspannt in den Jahreswechsel

Iyengar Yoga Retreat  
18. bis 22. Dezember 2024 im Romantik  
Hotel Schweizerhof in Flims



Jahresübergänge bieten die Gelegenheit das  
Vergangene zu reflektieren, altes loszulassen und sich  
positiv auf das Kommende einzustimmen.

Mit der Yoga Übungspraxis stärken wir unseren Körper und Geist. Mit  
Meditation und Pranayama schauen wir nach innen.



Susanne Kienberger

+41 79 727 89 78

[info@susannekienberger.ch](mailto:info@susannekienberger.ch)



## Programm:

Mittwoch, 18. Dezember 2024

- Check-in ab 15 Uhr
- Yogalektion von 16.30 bis 18.30
- Gemeinsames Nachtessen mit feinem Abendmenu

Donnerstag, 19. bis Samstag, 21. Dezember 2024

- Meditation von 7.00 bis 7.30 Uhr
- Yogalektion von 7.30 bis 9.30 Uhr
- Frühstücksbuffet mit regionalen Produkten
- Zeit zur freien Verfügung, z. B. zum Lesen, für Spaziergänge oder einfach zum Faulenzen
- Yogalektion von 16.00 bis 18.00
- Gemeinsames Nachtessen mit feinem Abendmenu

Sonntag, 22. Dezember 2024

- Meditation von 7.00 bis 7.30 Uhr
- Yogalektion von 7.30 bis 9.30 Uhr
- Frühstücksbuffet mit regionalen Produkten
- Check-out bis 11.00 Uhr

Kurskosten: CHF 585.- (inkl. MWST)

Bitte Zimmer direkt über das Hotel anfragen, [info@schweizerhof-flims.ch](mailto:info@schweizerhof-flims.ch)

Anmeldung bei Susanne, zertifizierte Iyengar Yogalehrerin, Kontakt: [info@susannekienberger.ch](mailto:info@susannekienberger.ch); +41 79 727 89 78

Susanne Kienberger

+41 79 727 89 78  
[info@susannekienberger.ch](mailto:info@susannekienberger.ch)



## Zimmer und Preise:

- Solitude Einzelzimmer (ca. 14 m<sup>2</sup>, Bett 90 cm, teilw. Balkon, Dusche), CHF 233.00 pro Person/Nacht
- Minuscule Einzelzimmer (ca. 17 m<sup>2</sup>, teilw. Balkon, Grandlit 140 cm, Norden, Bergblick, Dusche), CHF 263.00 pro Person/Nacht
- Ambiance Doppelzimmer (ca. 20 m<sup>2</sup>, Balkon, Badewanne o. Dusche), CHF 219.00 pro Person/Nacht
- Ambiance Doppelzimmer zur Einzelnutzung, CHF 319.00 pro Person/Nacht

## Inbegriffene Leistungen:

- Frühstücksbuffet mit regionalen Produkten
- Abendmenu im Rahmen der Halbpension
- leichte Verpflegung während den Kurszeiten (Wasser, Tee und Früchte)
- Yoga Matten und Hilfsmittel

Susanne Kienberger

+41 79 727 89 78

[info@susannekienberger.ch](mailto:info@susannekienberger.ch)