



Kraftvoll und entspannt in den Jahreswechsel

Iyengar Yoga Retreat
17. bis 21. Dezember 2025 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 nachhaltig.



Susanne Kienberger | +41 79 727 89 78 |
info@susannekienberger.ch | www.susannekienberger.ch



Programm:

Mittwoch, 17. Dezember 2025

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

Donnerstag, 18. bis Samstag, 20. Dezember 2025

- 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, 21. Dezember 2025

- 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.-

Bitte Zimmer direkt über das Hotel anfragen,
info@schweizerhof-flims.ch

Anmeldung bei Susanne, zert. Iyengar Yogalehrerin,
info@susannekienberger.ch; +41 79 727 89 78,
www.susannekienberger.ch