



## Kraftvoll und entspannt in den Jahreswechsel

Iyengar Yoga Retreat  
16. bis 20. Dezember 2026 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, 16. Dezember 2026

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

Donnerstag, 17. bis Samstag, 19. Dezember 2026

- 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, 20. Dezember 2026

- 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 590.-

Bitte Zimmer direkt über das Hotel buchen,  
<https://app.mews.com/distributor/bbee70c3-bf47-42bb-8311-b26e00a6c368?mewsAvailabilityBlockId=d0c22345-9786-4bdc-a000-b3d800d28b72&mewsStart=2026-12-16&mewsEnd=2026-12-20>,  
info@schweizerhof-flims.ch; +41 81 928 10 10

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