



YOGA RETREAT GRINDELWALD

4 Tage/3 Nächte – ab/bis Grindelwald
16.4.-19.4.2020

Das Eiger Selfness Hotel ist ein unkomplizierter, charmanter und inspirierender Standort für erholsame und nachhaltige Ferientage in Grindelwald.



HIGHLIGHTS

- Wohlfühlhotel an zentraler Lage in Grindelwald
- E-Bike Tour zur Grossen Scheidegg
- Yoga Sessions mit Evelin Andres

REISEPROGRAMM NACH TAGEN

1. Tag

14.00 – 15.15 Uhr Welcome Yoga Flow 75 Min. Ein fließender Vinyasa Yoga Ablauf erwartet Dich zur Begrüssung, begleitet von motivierender und melodischer Musik. Die Yoga Session findet bei schönem Wetter auf der Terrasse im Wellnessbereich statt. Anschliessend gemütliches Zusammensitzen mit Kaffee und Kuchen von einheimischen Landfrauen (kostenloses Hotelangebot).

18.00 bis 19.00 Uhr Hatha & Yin Yoga Abendausklang 60 Min. In dieser schönen Yoga Abendlektion im Kerzenschein wirst Du ankommen und herunterfahren.

Ab 19.30 Uhr Abendessen.

2. und 3. Tag

(Programm wird dem Wetter angepasst)
Schönwetterprogramm (für diesen Tag / Ausflug sollte das Wetter trocken sein)

7.30 bis 8.45 Uhr Guten Morgen Yoga Einheit 75 Min. Lasse Deinen Körper langsam wach und geschmeidig werden bei dieser herrlichen Vinyasa und Hatha Yoga Einheit und geniesse die schöne Morgen Stimmung.

Ab 9.15 Uhr Frühstück.

12.00 bis circa 16.00 Uhr E-Bike Tour mit 45 minütiger Yoga Einheit in freier Natur. Die Tour führt auf der schönen Passtrasse hinauf zur Grossen Scheidegg, weiter Richtung Schreckfeld und auf wunderbaren Nebenwegen wieder zurück nach Grindelwald. Unterwegs geniessen





wir an einem lauschigen Platz mit wunderbarer Aussicht noch eine fließende Vinyasa Yoga Einheit. Zusatzkosten pro Person für das E-Bike CHF 43.00. (10% Rabatt bei einer Gruppe von 10 Teilnehmer). 17.30 bis 18.15 Uhr Yin Yoga Abendausklang 45 Min. Regeneriere und erhole Dich bei dieser herrlichen Yin Yoga Lektion im Kerzenschein. Lasse Körper und Seele baumeln und die Eindrücke der Velo Tour setzen.

Ab 18.45 Uhr Abendessen.

4. Tag

7.30 bis 9.00 Uhr Guten Morgen & Abschieds yoga Einheit 90 Min. Ein letztes Mal finden wir noch einmal zusammen und wecken den Körper mit einem fließenden und harmonisierenden Yoga Ablauf. Dieser wurde schriftlich festgehalten, damit die Teilnehmer diesen mit nach Hause nehmen können. Wir lassen das verlängerte Wochenende und die Lektion mit einer stärkenden Hatha Yoga und einer entspannenden Yin Yoga Einheit ausklingen.

Ab 9.30 Uhr Frühstück. Anschliessend Check out & Abreise.

Das Eiger Selfness Hotel

ist ein unkomplizierter, charmanter und inspirierender Standort für erholsame und nachhaltige Ferientage in Grindelwald. Seit 1962 im Familienbesitz, führen Daniel und Gisela Heller das Eiger Selfness Hotel bereits in der zweiten Generation. Sie sind überzeugt, dass jeder Mensch in den Ferien Kraft tanken möchte. Durch echte und menschliche Inspiration finden Sie Zeit für das Wichtigste: für Sie selber. Darum ist das Eiger das erste Selfness Hotel weltweit. Die mächtige Eiger Nordwand direkt im Blick, die überraschende Vielfalt von Erlebnissen im Haus und die herzliche Gastfreundlichkeit des Teams sorgen für unvergessliche Ferienmomente. Zum ganzheitlichen Wohlbefinden gehört auch der Genuss! Entdecken Sie abwechslungsreiche, gesunde, lokale und frische Vielfalt für einen rundum gelungenen Aufenthalt. Dabei fördern Sie einheimische Produzenten und regionale Anbieter und entdecken liebevoll gepflegtes Grindelwalder Brauchtum, versteckt in verführerisch süsser oder herzhafter Kulinarik! Alle Zimmer sind Nichtraucher-Zimmer und ausgestattet mit Badewanne oder Dusche, WC, Bademantel, Haarfön, Radio, TV, Telefon, Minibar und Safe.



GUT ZU WISSEN



Zum ganzheitlichen Wohlbefinden gehört auch der Genuss! Entdecken Sie abwechslungsreiche, gesunde, lokale und frische Vielfalt für einen rundum gelungenen Aufenthalt. Dabei fördern Sie einheimische Produzenten und regionale Anbieter und entdecken liebevoll gepflegtes Grindelwalder Brauchtum, versteckt in verführerisch süsser oder herzhafter Kulinarik! Matten, Blöcke und Kissen sind vorhanden

Evelin Andres: Bereits in jungen Jahren faszinierte mich der menschliche Körper und ich wusste, dass ich einen Beruf ausüben möchte, welcher nachhaltig ist und meiner Umwelt gutes bringt. Nach der Ausbildung zur Bewegungspädagogin an der Gymnastik Diplom Schule liess ich mich für verschiedene Group Fitness Formate ausbilden und arbeitete in der Leitung diverser Sportund Fitnessanlagen. Das Unterrichten und Ausbilden gehört zu meinen grössten Leidenschaften, welchen ich seit 2006 nachgehe. Für das Yoga und Pilates hege ich eine besondere Vorliebe. Bei meinen Lektionen achte ich auf einen angepassten Aufbau und ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Fließende Abläufe, unterstrichen von melodioser und dynamischer Musik zeichnen meine Stunden aus. In denen ich ein Stück Wohlbefinden und Gesundheit an die Teilnehmer weitergeben möchte. Deren Fortschritte, sind mein grösster Lohn. In meiner Freizeit geniesse ich die Schönheiten des Lebens und verbringe viel Zeit mit meiner Familie und in der Natur.



Preis pro Person ab CHF 950.-

INBEGRIFFEN

- Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit lokalen Spezialitäten
- 2-Gang Mittagessen
- Abendessen
- Freie Nutzung des Selfness Centers mit Saunalandschaft, betreutem Fitnessbereich und Club Lounge
- Minibar und Kaffee/Tee im Zimmer
- Frisches Berg-Quellwasser zum "selber zapfen" auf dem Zimmer
- Kostenloser Internetzugang in allen Hotelbereichen
- Jeden Nachmittag gratis Kaffee und Kuchen von einheimischen Landfrauen

