



**Jetzt Platz
reservieren!**

**MEHR INFOS
ONLINE**

YOGA WOCHEN

im Hotel Wetterhorn, Hasliberg

So 27. Oktober – Fr 1. November 2019

So 8. März – Fr 13. März 2020

So 26. April – Fr 1. Mai 2020

So 25. Oktober – Fr 30. Oktober 2020



WEITERE INFOS UNTER:

www.wetterhorn.ch/yoga

*Täglich Yoga, Pranayama, Meditation
und spezielles Abendprogramm wie
Yoga Nidra. Infos über TCM Ernährung.
Tagesstruktur im Einklang mit der
Inneren Uhr. Yogakenntnisse von Vorteil.*

Anreise Sonntag: vor 16 Uhr

16 UHR CHECK-IN HOTELZIMMER / 17.30 UHR TREFFPUNKT EVENTRAUM ZUR BEGRÜSSUNGSRUNDE
18 UHR NACHTESSEN / 20 UHR ERSTES GEMEINSAMES YOGA

Abreise Freitag: spätestens 15 Uhr

10 – 12 UHR LETZTE YOGA SESSION / 12.30 UHR CHECK-OUT HOTELZIMMER
12.45 UHR LETZTES GEMEINSAMES MITTAGESSEN UND ABSCHIEDSRUNDE / 15 UHR ABREISE

HERBSTDATEN 2019 / 20 GEFÜHRT VON RENÉ WINIGER & MIRJAM MEIER (TCM)
FRÜHLINGSDATEN 2020 GEFÜHRT VON CATE SPINNLER & ANDREAS RÜEGG (TCM)
INFOS YOGA WWW.YOGASARNEN.CH / INFOS TCM WWW.AKUPUNKTURLUZERN.CH

YOGA WOCHE PRO PERS. **DOPPELZIMMER CHF 1350.–**

YOGA WOCHE PRO PERS. **EINZELZIMMER CHF 1500.–**

INBEGRIFFEN SIND: 5 ÜBERNACHTUNGEN & FRÜHSTÜCK / YOGA A 4,5 STUNDEN AM TAG /
INFOS ÜBER TCM ERNÄHRUNG / MITTAGESSEN INKL. 3 DL MINERAL & KAFFEE / LEICHTES NACHTESSEN /
TEE, WASSER UND SNACKS GANZER TAG

SICHERE DIR DEINEN PLATZ UNTER EVENT@WETTERHORN-HASLIBERG.CH
ODER 033 975 13 13.



WEITERE INFOS UNTER:

www.wetterhorn.ch/yoga

TAGESPROGRAMM



6.30 – 7.30 Uhr

Pranayama & Meditation

Eine leichte Yoga Sequenz mit Pranayama (Atemübungen) und meditativem Abschluss. Unberührt vom Geschehen des Tages können wir die feinstofflichen Energien am besten wahrnehmen.

Beste Behandlungszeit: Lunge von 3–5 Uhr und Dickdarm von 5–7 Uhr

7.30 – 8.30 Uhr

Frühstück

In dieser Zeit ist der Magen in seiner vollen Kraft. Daher kommt auch die volkstümliche Empfehlung, morgens wie ein Kaiser zu speisen.

Beste Behandlungszeit: Magen von 7–9 Uhr

10 – 12 Uhr

dynamische und kraftvolle Yogapraxis

Das Herz ist der Ausdruck der Feuerenergie. In den Asanas nutzen wir diese Energie um wieder ins Gleichgewicht zu finden.

Beste Behandlungszeit: Herz von 11–13 Uhr

12 Uhr

Pause

45 Min Pause und Zeit zum Duschen

12.45 Uhr

Mittagessen

Nach der ausgiebigen Yogapraxis brauchen wir ein nahrhaftes Mittagessen.

Nachmittag

Ruhe/Natur

Nachdem das Herz zwei Stunden maximaler Energie durchlaufen hat, folgt der Dünndarm. Alle Energie im Körper konzentriert sich in diesem Zeitraum auf den Darm und seine Funktionen – der Rest des Organismus läuft derweil auf Sparflamme. Will man den Dünndarm ungestört seine Arbeit verrichten lassen, eignet sich der späte Mittag und frühe Nachmittag also ideal für ein Mittagsschläfchen. Danach empfiehlt sich ein Spaziergang in der Natur.

Beste Behandlungszeit: Dünndarm von 13–15 Uhr

17.30 Uhr

TCM Ernährung

Informatives «rundum» die TCM Ernährung.

18 Uhr

Nachtessen

12 Stunden nach seiner Maximalzeit ist der Magen in seiner Ruhephase. Die letzte Mahlzeit sollte deshalb vor 19 Uhr eingenommen werden. Daher nehmen wir ein frühes und leichtes Nachtessen zu uns.

20 Uhr

Surprise Yoga

Der Perikard (Herzbeutel) ist der Minister für Freude und Lust. Diese Zeit eignet sich wunderbar für Wohlfühl-Programm. Neue Körperwelten entdecken – lass Dich überraschen.

Beste Behandlungszeit: Perikard von 19–21 Uhr

21 Uhr

Tee und Gebäck, Ausklang



WEITERE INFOS UNTER:

www.wetterhorn.ch/yoga