

Yoga-Wochenende in Weggis

Tauche ein in die Welt der Chakren. Chakren sind Energie- und Bewusstseinszentren im menschlichen Körper, die auch als Energiewirbel oder Kraftzentren bezeichnet werden. Erfahre mehr über unseren feinstofflichen Körper, tanke neue Kraft und Harmonie am schönen Vierwaldstättersee. In diesem Yoga-Wochenende in Weggis kannst du dich mit gezielten Yoga-Übungen (Asanas), Pranayama (Atemübungen) und Meditationen mit deiner Lebensenergie verbinden.

Yoga kann in jedem Alter praktiziert werden. Alle Übungen können an die individuellen, körperlichen und gesundheitlichen Voraussetzungen und Möglichkeiten der TeilnehmerInnen angepasst werden.

Wo	<u>Seminar-Hotel Rigi am See</u>	
Wann	Freitag – Sonntag, 1. - 3. November 2024	
Kursleitung	Sibylle Schlittler	
Anzahl	8 - 12 TeilnehmerInnen	
Kosten	Yoga-Lektionen	Fr. 250.-
	«Earlybirds» bis 31. Mai 2024	Fr. 200.-
	2 Übernachtungen EZ Standard	Fr. 310.- inkl. VP
	2 Übernachtungen EZ Standard A	Fr. 340.- inkl. VP
	2 Übernachtungen DZ Standard A	Fr. 280.- inkl. VP
	2 Übernachtungen DZ Standard B	Fr. 300.- inkl. VP
Kurtaxen	pro Person und Nacht	Fr 2.70

Die Zimmer sind am Anreisetag ab 15 Uhr bezugsbereit. Am Abreisetag stehen die Zimmer bis 10 Uhr zur Verfügung.

Leistungen/Tag	1x Übernachtung im EZ oder DZ (Dusche/WC im Zimmer) 1x Frühstücksbuffet 1x Suppe & Salat am Mittag inkl. Mineralwasser 1x Vegetarisches 3-Gang Abendessen inkl. Mineralwasser Schale mit Äpfeln im Seminarraum Kanne mit heissem Wasser und Teetassen im Seminarraum Anteil Saalmiete & Seminarinfrastruktur Freier Eintritt in das Weggiser Hallenbad / Lido Freie Nutzung des Public Wireless LAN von Swisscom Gästekarte der Tourismusregion Weggis Service und MwSt.
	Ergänzend bietet die Selbstbedienungs-Cafeteria Raum zum Verweilen nach dem Abendessen (24h Getränke verfügbar).

Programm

(Voraussichtliches Tagesprogramm - Änderungen vorbehalten)

Freitag, 1. November 2024

16:00	Individuelle Anreise / Zimmerbezug
17:00 - 18:15	Hatha-Yoga
18:30	Abendessen
20:15 - 21:30	Yin Yoga und Meditation (geleitet von Heidi Sola)

Samstag, 2. November 2024

07:30 - 08:15	Pranayama, Meditation
08:30	Frühstückbuffet
10:30 - 12.00	Hatha-Yoga
12:30	Mittagessen
13:30 - 16:30	Zeit für dich (Spaziergang an der Promenade, Besuch Hallenbad, etc.)
16:30 - 18:00	Hatha-Yoga
18:30	Abendessen
20:15 - 21:30	Yin Yoga und Meditation (geleitet von Heidi Sola)

Sonntag, 3. November 2024

07:30 - 8:15	Hatha-Yoga, Pranayama
08:30 - 09:30	Frühstückbuffet
09:45 - 10:00	Zimmer räumen und Check-out
10:30 - 11:30	Hatha-Yoga und Abschluss
12:30	Mittagessen
14:00	Individuelle Heimreise

Mitbringen: Kuscheldecke und evtl. ein Augentuch. Deine Kleidung sollte dich in der Bewegung nicht einschränken. Ein «Zwiebellook» wird empfohlen. Yoga wird ohne Schuhe geübt, bringe deshalb warme Socken mit. Yogamatten und Hilfsmittel sind vorhanden, gerne kannst du aber auch deine eigene Matte und Hilfsmittel mitbringen.

Anmeldung Yoga-Wochenende

Für die Anmeldung bitte ich Dich, das Anmeldeformular auszufüllen, dieses findest Du [hier](#).

Die Kosten für das Yoga-Seminar kannst Du Online oder per Twint überweisen. Falls du einen Einzahlungsschein benötigst, kannst du mir das per E-Mail mitteilen.

ZKB Zürich	IBAN	CH93 0070 0115 7003 5554 8
	Zu Gunsten	Sibylle Schlittler, 8820 Wädenswil
Twint	Handy-Nr.	078 812 21 30
	Vermerk	Yoga Weggis

Mit der Anmeldung und der Bezahlung des Yoga-Kursbetrages ist dein Platz verbindlich gebucht.

Unterkunft

Die gewünschte Zimmerkategorie ist **direkt** durch den Teilnehmer oder die Teilnehmerin zu reservieren und zu bezahlen. Bei der Buchung bitte den Vermerk «**Wädi Yoga**» angeben. Falls du eine vegane Ernährung wünschst, Unverträglichkeiten oder Allergien hast, gebe es direkt bei der Buchung im Hotel an.

Kontaktdaten Seminar-Hotel Rigi am See:

+41 41 392 03 92, info@hotelrigi.ch

<https://www.hotelrigi.ch/kontakt/>

Annulationsgebühr für Hotel- und Kursbuchung

90 bis 60 Tage vor der Anreise	30%
59 bis 30 Tage vor der Anreise	60%
29 bis 8 Tage vor der Anreise	90%
Unter 8 Tage vor der Anreise	100%

Wichtig: Versicherungen sind Sache der TeilnehmerInnen. Eine private Reiserücktrittsversicherung ist empfehlenswert.

Falls ich verhindert sein sollte, behalte ich mir vor, eine Ersatz-Kursleiterin einzusetzen.

Anreise

Adresse Seminar-Hotel Rigi am See
Seestrasse 53-57, 6353 Weggis

Das Seminar-Hotel Rigi befindet sich rund 30 Autominuten von Luzern und Zürich entfernt. Es liegt sehr ruhig, direkt am Ufer des Vierwaldstättersees und doch mitten im Dorfzentrum, ca. 10 Gehminuten von der Schiffsstation Weggis entfernt.

Mit ÖV Mit dem Schiff: via Luzern direkt nach Weggis (Fahrzeit ca. 40 Min.).

Mit dem Zug: via Luzern oder Rotkreuz nach Küssnacht am Rigi und von dort aus mit dem Bus nach Weggis (Haltestelle Neubüel oder Dorfplatz).

Mit Auto Autofahrer verlassen die Autobahn A4 Zug-Schwyz bei der Ausfahrt Küssnacht, dann Richtung Weggis, Brunnen, bei der Ortseinfahrt Weggis die erste Möglichkeit rechts runter zum See (Richtung

Hertenstein). Sie überqueren die Strasse (Seestrasse) und kommen direkt zum Parkplatz (Unterdorf) beim Hotel.

Es stehen Ihnen neben dem Hotel ca. 30 gebührenpflichtige öffentliche Parkplätze (Unterdorf) zur Verfügung. Weitere Parkmöglichkeiten finden Sie beim Hallenbad/Lido oder beim Parkhaus See. Parkkarten für Ihren Aufenthalt können digital gelöst werden, oder Sie bezahlen die Gebühren direkt am Automaten mit passendem Kleingeld. (CHF 08.00 pro Tag/CHF 40.00 pro Woche)

Ich freue mich auf deine Anmeldung und inspirierende Tage in Weggis.

Sibylle