



Yoga Schule Olten



Herbstzeit in Grindelwald – gut in den Winter kommen

Freitag, 4. November bis Sonntag, 6. November 2022

Geniesse die Ruhe, finde deine innere Mitte,
lass deine Seele baumeln.

Wir bieten dir eine wunderbare und einzigartige Möglichkeit,
den Fokus für einmal auf dich zu richten – mit Yoga
im Herzen von Grindelwald.

Yoga Schule Olten, Kirchgasse 25, www.yogaschuleolten.ch
renate.laemli@yogaschuleolten.ch | 079 400 82 00



Yoga Schule Olten

Herbstzeit mit Yoga in Grindelwald

Freitag 4. November bis Sonntag 6. November 2022

Geniesse die Ruhe, finde deine innere Mitte, lass deine Seele baumeln. Wir bieten dir eine wunderbare und einzigartige Möglichkeit, den Fokus für einmal auf dich zu richten – mit Yoga im Herzen von Grindelwald.

Geniesse eine individuelle Betreuung durch deine Yogalehrerin und die Exklusivität einer Kleingruppe. Der Yogaunterricht basiert auf der langjährigen Erfahrung und hohen Qualität deiner Yogalehrerin.

Du wirst sehen und es spüren: Bereits zweieinhalb Tage mit Yoga und reichlich Freiraum für dich selber haben eine erstaunliche Wirkung und erlauben es dir, den Alltag für einen Moment einfach hinter dir zu lassen. Die hervorragende Yogapraxis, verbunden mit gezielter Meditation, werden Körper, Geist und Seele verbinden und vielleicht sogar eins werden lassen. Unsere Vorfreude ist gross, gemeinsam mit dir praktizieren zu dürfen und eine innere Zufriedenheit entstehen zu lassen.

Wenn das nicht die pure Herbstkraft ist: Yoga, quasi mit Eins-zu-eins-Betreuung, eine einladende Location zum gemütlichen Verweilen. Und das in der kraftvollen Bergwelt am Fusse der legendären Eigernordwand. Ein inspirierender Mix, der einlädt zum Energie tanken für die Wintermonate.

Mit dem Selfness Hotel **** Eiger ist es uns

gelungen, im Zentrum von Grindelwald ein äusserst sympathisches Hotel für unsere Idee zu gewinnen, welches mit viel Herzblut geführt wird. Das Hotel ist vom Bahnhof Grindelwald aus zu Fuss in ein paar Minuten erreichbar.

Im Bereich Yoga begleiten dich an diesen drei Tagen Renate Lämmli, Yoga Schule Olten, und Beatrice Schaad, Ayurveda & Yoga Fulenbach.

**Kosten CHF 750.– (exkl. Kurtaxe),
die Herbstzeit mit Yoga beinhaltet all
diese Leistungen:**

- 2 Übernachtungen im Doppelzimmer Lifestyle zur Alleinbenützung mit Vollpension
- Willkommensapèro, offeriert von der Yoga Schule Olten und von Ayurveda & Yoga Fulenbach
- 2 × aussergewöhnliches Frühstücksbuffet
- 1 × leichter Lunch
- 2 × Kaffee und selbstgemachter Kuchen
- 2 × Nachtessen mit 3-Gang-Menu
- Am Samstag steht eine Verpflegungsecke rund um die Uhr für uns bereit
- 6 Stunden Yoga (Freitag 1½ h, Samstag 2 × 1½ h, Sonntag 1½ h)
- Benützung des Yogaraums und des Yoga-materials
- Benützung des Wellnessbereichs inklusive Kraftraum
- Inklusive Gästekarte

Auf Wunsch ist ein Zimmerkategorie-Wechsel ins Doppelzimmer View oder Comfort möglich, für einen Aufpreis von 20 Franken pro Person und Nacht.

Anmeldung

Deine Anmeldung ist ab sofort möglich bei deiner Yogalehrerin. Anmeldefrist: bis spätestens Ende Juni! Platzzahl beschränkt.

Annulation

Kostenlose Annulation bis 20. Oktober, danach wird der ganze Betrag in Rechnung gestellt. Bei einer kurzfristigen Annulation bitte Rücksprache mit deiner Yogalehrerin nehmen.

Schutzkonzept und Versicherung

Es gilt das gültige Schutzkonzept der Yogaschulen. Für Unfälle wird jede Haftung abgelehnt. Die Versicherung ist in jedem Fall Sache der Teilnehmenden.

An- und Abreise

Wenn du bereits den Freitagmorgen im Berner Oberland geniessen möchtest, ist es möglich, das Gepäck im Hotel Eiger einzustellen, Check-in ist dann ab 15.00 Uhr. Parkplätze/ Garage stehen gegen Entgelt zur Verfügung. Das gleiche gilt am Abreisetag: Check-out ist um 11.00 Uhr mit Begleichung aller individuellen Kosten. Das Gepäck kann bis zur Abreise eingestellt werden.

Folgende Aktivitäten sind möglich in den freien Stunden

- Wellness im Hotel Eiger inklusive Kraft- und Fitnessraum. Wer gerne eine Behandlung, ein Spezialbad oder das Privat-Spa im Selfness Hotel Eiger einplanen möchte, sollte den Termin früh genug im Voraus und direkt beim Hotel per Telefon 033 854 31 31 oder per E-Mail reservieren. Das Hotel Eiger offeriert 10% Rabatt auf Wellness-Behandlungen.
- Kaffee und Kuchen im Hotel Eiger
- Kleine Wanderungen rund um Grindelwald



Yoga Schule Olten

Ayurveda & Yoga
Beatrice Schaad

Yoga Schule Olten

Kirchgasse 25
4600 Olten

079 400 82 00

www.yogaschuleolten.ch
renate.laemkli@bluewin.ch

Ayurveda & Yoga Fulenbach

Fahracker 1
4629 Fulenbach

079 488 80 60

www.ayurvedayoga-schaad.ch
b.schaad@ayurvedayoga-schaad.ch

******EIGER SELFNESS HOTEL**

Heller Gastro AG
Dorfstrasse 133
3818 Grindelwald

033 854 31 31

www.eiger-grindelwald.ch
hotel@eiger-grindelwald.ch

Yoga Schule Olten, Kirchgasse 25, www.yogaschuleolten.ch
renate.laemkli@yogaschuleolten.ch | 079 400 82 00