

# Schneeschuh-Yoga-Wochenend

Ruhe und Erholung in mitten der märchenhaften Bergwelt von St.Antönien.  
ein Wochenende das zum Entspannen, Regenerieren und Kräfte tanken einlädt.  
Mit schönen kleinen Schneeschuhwanderungen und leichten Yogaübungen im Freien.

## Programm:

**Freitag**, individuelle Anreise, Ankunft ab 14.00 Uhr

16.00 Uhr Vorstellungsrunde, anschl. Yogalektion im Hause

18.30 Uhr Nachtessen

20.00 Uhr - 20.45 Uhr sanfte Yogalektion, Atemübungen, Meditation

## Samstag,

8.00 Uhr Frühstück, 9.00 Uhr geführte Schneeschuh-Wanderung, 3-4 Std.,

Yogalektion im Schnee oder im Hause (je nach Wetter)

Zeit zum entspannen, lesen, poolen, Sauna oder einfach „sein“

18.30 Uhr Nachtessen

20.00 Uhr - 20.45 Uhr sanfte Yogalektion, Atemübungen, Meditation

## Sonntag,

8.00 Uhr Frühstück, 9.00 Uhr geführte Schneeschuh-Wanderung, 3-4 Std.,

Yogalektion im Schnee oder im Hause (je nach Wetter)

individuelle Abreise

**Wir freuen uns auf gemeinsame Schneeschuh-Yoga-Touren!**

## Leistungen:

2 x 4-Gang-Abendessen und Frühstück

2 x Übernachtung

2 x geführte Tour mit ausgebildetem Guide

5 x Yogalektion mit Sandra Wipf ([www.varunayoga.ch](http://www.varunayoga.ch))

2 x Tee für unterwegs

2 x Lunch

wenn nötig LVS-Ausrüstung

## Preise:

- im Zweibettzimmer mit Etagendusche/WC pro Person Fr. 600.-

im Doppelzimmer mit DU/WC :

- Mungga Zimmer pro Person Fr. 620.-

- Heuboda Zimmer pro Person Fr. 640.-

- Edelwiss Zimmer pro Person Fr. 640.-

- Gadä Zimmer pro Person Fr. 660.-

**Durchführung:** ab 5 - 10 Personen, weitere Daten ab 6 Pers. auf Anfrage

**Datum:** Fr. 22 März bis So. 24. März 2019

**Schwierigkeit:** WT1+

## Ausrüstungsliste:

Wind- und wasserabweisende Jacke und Hose, warmer Flies oder Pullover, Bergschuhe (Moonboots sind ungeeignet!), Handschuhe, Mütze, Thermosflasche, Sonnenbrille, Sonnencreme, **pro Person ein Rucksack!** (ca. 30Liter), Schneeschuhe und Stöcke, ev. Gamaschen. (Schneeschuhe und Stöcke können gemietet werden, Fr 35.-) T-Shirt und Socken zum Wechseln. Wenn vorhanden LVS-Set.  
Persönliche Utensilien für den Hotelaufenthalt.