

# Yogaweekend Mountainflow 18.-20. August 2023 in den Urner Alpen

Die Berglodge37 liegt im autofreien Eggbergen, auf einer Sonnenterrasse auf 1'500m und ist nur per Luftseilbahn ab Altdorf/Flüelen (Uri) zu erreichen.

Entspanne ein wunderschönes Yogawochenende in der neuen nachhaltig gebauten Berglodge37 in Eggbergen.

Tauche ein in dynamische YogafloWS, entspannendes Yin Yoga und in die wunderbare Bergwelt. Neben Yoga hast du viel Zeit für dich selber. Mach eine Wanderung (Lunchpack inklusive), besuche die Panoramasauna, genieße die Ruhe und lass deine Seele baumeln.

Bei schönem Wetter werden wir auf der Sonnenterrasse an der frischen Luft unsere Yogaeinheiten ausüben. Die Küche verwöhnt uns den ganzen Tag mit vegetarischem feinsten Essen. Den Abend schliessen wir mit einem tiefenentspannendem Yoga Nidra ab.

Der Yogaunterricht findet auf Schweizerdeutsch statt und ist für Yogaeinsteiger und Fortgeschrittene geeignet.





# Programm

## Freitag

Check In	ab 15:00 Uhr
Yin Yoga	17:00-18:00 Uhr
Nachtessen	18:30 Uhr
After Dinner Yoga Nidra/Meditation	21:00-21:30 Uhr

## Samstag

Meditation & Pranayama	08:00-08:30 Uhr
Yogaflow	08:45-10:00 Uhr
Frühstück	10:00 Uhr
Yin Yoga	17:00-18:00 Uhr
Nachtessen	18:30 Uhr
After Dinner Yoga Nidra/Meditation	21:00-21:30 Uhr

## Sonntag

Meditation & Pranyama	08:00-08:30 Uhr
Yogaflow	08:45-10:00 Uhr
Frühstück	10:00 Uhr
Individuelle Abreise	nach dem Frühstück

Zeiten/Programm können leicht variieren

## Anmeldung und Kosten

Einzelzimmer CHF 790.00 / Doppelzimmer CHF 740.00 (pro Person)

Im Preis sind alle Yogaeinheiten, die Verpflegung (Frühstück, Znüni, Mittagsbuffet oder Lunchpaket, Zvieri, Nachtessen) exklusive Getränke, Sauna sowie die Fahrt mit der Gondel nach Eggbergen enthalten.

Annullierungen der schriftlichen Reservation bis zum 18. Juni 2023 werden mit 50 % Stornogebühren berechnet. Stornierungen ab dem 19. Juni 2023 werden vollumfänglich geschuldet. Yoga y más lehnt jede Haftung ab. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Freue mich, mit dir zusammen in den Urner Alpen zu flowen, entspannen und zu lachen. Anmeldungen bitte via [bliggi@mails.ch](mailto:bliggi@mails.ch)



Sandra 076 204 30 40

