

Therme 51° Yoga - Weekend in Leukerbad

Yoga und Aquayoga in Leukerbad mit Marion Schmutz

Von Freitag, 19. Januar bis Sonntag 21. Januar 2024 im Hotel Therme 51° (max. 10 Teilnehmer-innen)

Kosten : Fr. 462.- im Einzelzimmer und Fr. 402.- im Doppelzimmer, Zimmerreservierung info@therme51.ch

Inbegriffen:

2 Übernachtungen mit Halbpension (auch Fleisch)

Freier Eintritt in das hoteleigene Thermalbad (37°) mit Sauna, Dampfbad, Infrarotkabine, Aussenwhirlpool und Ruheraum

4 Yogastunden Hatha von 90 Minuten, Aquayoga à 45 Minuten. 1 Themenstunde : Mudra

Einschreibe- und Annullationsgebühr (150.-) : 9. Januar 2024 info@akhandayoga.ch Tel 076 679 71 92

Nicht inbegriffen:

Getränke, Trinkgelder

therme51.ch informiert Sie über Massage und Kosmetikbehandlungen

Bitte direkt beim Hotel buchen und zusammen mit der Hotelrechnung begleichen: Telefon 027 472 21 00

Programm

| | | |
|-----------------|------------------|--|
| Freitag: | ab 14 Uhr | Zimmer verfügbar |
| | 17.30 Uhr | Willkommenstreffen an der Rezeption (Gebäude Schwimmbad) |
| | 17.45-19.15 Uhr | Hatha Yoga traditionell |
| | 19.30 Uhr | gemeinsames Abendessen (4-Gang Menü) |
| Samstag: | 8 - 9.30 Uhr | Hatha Yoga traditionell |
| | 9.45 Uhr | Frühstücksbuffet |
| | 10 – 17 .30 Uhr | Freizeit: Ski, Wandern , Therme oder Ruhe. In der Gruppe oder einzeln. |
| | 17.30 - 19 Uhr | Hatha Yoga sanft |
| | 19.30 Uhr | gemeinsames Abendessen (4-Gang Menü) |
| Sonntag: | 8 - 9.30 Uhr | Hatha Yoga traditionell |
| | 9.30 - 10.30 Uhr | Frühstücksbuffet, danach Zimmer räumen und Check-out um 10.30 Uhr |
| | 11 – 12 Uhr | Themenstunde (Vortrag und Diskussion) |
| | 12.15 -13 Uhr | Aquayoga |
| | | Programmende |

Therme 51° weekend de yoga à Loèche-les-Bains

Hatha yoga et aqua yoga à Loèche-les Bains avec Marion Schmutz

Du vendredi 19 au dimanche 21 janvier 2024 à l' Hôtel Therme 51° (max. 10 participant-e-s)

Coût : Fr. 462.- en chambre individuelle ou Fr. 402.- en chambre double, réservation de la chambre : info@therme51.ch

Le forfait comprend:

2 nuits avec demi-pension (aussi viande)

Entrée libre au spa de l'hôtel avec bain de vapeur, sauna, cabine infrarouge, jacuzzi extérieur, salle de repos et piscine thermale 37°

4 cours de hatha yoga à 90 minutes, Aqua yoga à 45 minutes. Exposé et discussion: Mudra

Frais d'inscription et d'annulation (150.-) : 9 janvier 2024, info@akhandayoga.ch tél 076 679 71 92

Hors forfait:

Boissons, pourboires

therme51.ch vous informera sur les possibilités de massages, esthéticienne etc.

Réservation et paiement de ces services hors forfait directement à l'hôtel, téléphone 027 472 21 00

Programme

| | | |
|------------------|---------------|---|
| Vendredi: | dès 14h | Chambres disponibles |
| | 17h30 | RDV et bienvenue à la réception (bâtiment piscine) |
| | 17h45 - 19h15 | Hatha yoga traditionnel |
| | 19h30 | Repas en commun (Menu 4 plats) |
| Samedi: | 8 - 9h30 | Hatha Yoga traditionnel |
| | 9h45 | Buffet petit déjeuner |
| | 10 – 17 h30 | Temps libre: Ski, bains thermaux ou repos. En groupe ou individuellement. |
| | 17h30 – 19h | Hatha Yoga doux |
| | 19h30 | Repas en commun (Menu 4 plats, aussi viande) |
| Dimanche: | 8 – 9h | Hatha yoga traditionnel |
| | 9h30 - 10h30 | Petit déjeuner, libérer les chambres et check-out à 10h30 |
| | 11 - 12h | Thème (Exposé et discussion) |
| | 12 h15 – 13h | Aquayoga |
| | | Fin de programme |