

PERSONALWORKOUT

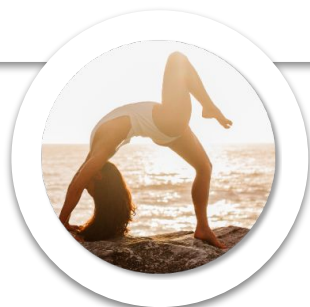
YOGA RETREAT

EGGBERGE

**GET A
TOUR!**



**«AUSZEIT VOM ALLTAG -
GESUND UND POWERFUL DAS NEUE
JAHR BEGRÜSSEN»**



**LEARN
MORE!**



YOGA RETREAT 12.-14. JANUAR 2024

Zimmerinformation

- 2 ÜN im Einzelzimmer mit Aussicht auf das Bergpanorama
- in allen Zimmern wurden natürliche Materialien verbaut, die zu einer strahlungsarmen Umgebung beitragen
- bequeme Betten mit weltweit einzigartigem Bettsystem sorgen für perfekten Schlafkomfort und garantieren beste Erholung
- jedes Zimmer verfügt über eine Regendusche
- frisches Bergquellwasser kann vom Hahn genossen werden
- auf TV, Telefon und Minibar wird bewusst verzichtet
- kein WiFi zwischen 22:00 und 06:00 Uhr



Kulinarik

Geniesse die Vielfalt der vegetarischen Küche! Aus saisonalen und regionalen Zutaten kreiert das Küchenteam mit viel Liebe vegetarische Menüs.

- Frühstücks- und Mittags-Buffer
- 3 Gang Abend-Menü
- Kleine Stärkung für Zwischendurch

Anreise

Die Berglodge ist nur mit der Luftseilbahn zu erreichen.

Von der Bergstation sind es 5 bis 10 Minuten Fussweg zur Lodge.

Wir empfehlen gutes Schuhwerk und einen Rucksack.

Rollkoffer sind nicht geeignet.



WI-FI



**WELCOME
DRINKS**



SAUNA



DAS RETREAT BEINHALTET:

- ➔ tägliche Yoga - Workouts
- ➔ geführte Meditationen und Entspannung
- ➔ 30 Minuten Entspannungsmassage
- ➔ Kleine Winterwanderung
- ➔ Impulsgespräche (optional)
 - Besprechung von Themen des Tages, die Dich beschäftigen.



ZUSÄTZLICH KANNST DU BUCHEN:

Achtsam der Natur begegnen

Während einer Stunde schaffst du es, der Natur auf einer anderen Ebene zu begegnen und zu entspannen.



25.-



60 min

Berglodge-Power im Glas

Müdigkeit am Nachmittag ade!

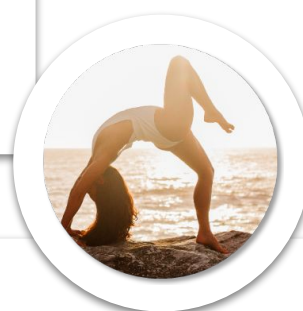
Das Küchenteam zaubert mit dir einen Energy-Shot aus Gemüse, Früchten und Kräutern und gibt Informationen dazu.



35.-



60 min



Gelebte Nachhaltigkeit

Die Hüttenchefin gibt Informationen dazu, wie Nachhaltigkeit in der Berglodge gelebt wird und beantwortet Fragen dazu.



kostenlos



20-30 min

Waldführung

Auf einer spannenden Wanderung erfährst du mehr zur Schweizer Forstgeschichte und zur nachhaltigen Nutzung von Wäldern.



50.- bis 75.-



2-3 Std

LEISTUNG & KOSTEN

Folgende Leistungen sind inkludiert:

- ✓ **Zimmer zur Einzelnutzung** in einer **fantastischen Berglodge**
- ✓ **4 Yoga Workouts**
- ✓ **4 Meditationen bzw. Achtsamkeitsübungen**
- ✓ **Massage** 1x 30 min
- ✓ Alle Mahlzeiten
- ✓ Jede Menge **Spaß in einer Gruppe mit Gleichgesinnten**

CHF 799.- ohne An- und Abreise

Individuelle Anreise bis 14 Uhr in der Berglodge, Abreise 15 Uhr.



BUCHUNG

Anmeldungen bis **8. November** direkt bei unserem Team.

Für weitere Fragen stehen dir Sibylle und Nadja zur Seite.



sibylle@personalworkout.ch

nadja@personalworkout.ch



ICH NEHME TEIL!

Name	Ich bin an zusätzlichem Angebot interessiert:
	☐ Achtsam der Natur begegnen ☐ Berglodge-Power im Glas ☐ Gelebte Nachhaltigkeit ☐ Waldführung
	☐ Achtsam der Natur begegnen ☐ Berglodge-Power im Glas ☐ Gelebte Nachhaltigkeit ☐ Waldführung
	☐ Achtsam der Natur begegnen ☐ Berglodge-Power im Glas ☐ Gelebte Nachhaltigkeit ☐ Waldführung
	☐ Achtsam der Natur begegnen ☐ Berglodge-Power im Glas ☐ Gelebte Nachhaltigkeit ☐ Waldführung
	☐ Achtsam der Natur begegnen ☐ Berglodge-Power im Glas ☐ Gelebte Nachhaltigkeit ☐ Waldführung
	☐ Achtsam der Natur begegnen ☐ Berglodge-Power im Glas ☐ Gelebte Nachhaltigkeit ☐ Waldführung
	☐ Achtsam der Natur begegnen ☐ Berglodge-Power im Glas ☐ Gelebte Nachhaltigkeit ☐ Waldführung