



PAPILLON YOGA
WWW.PAPILLON-YOGA.CH

YOGA WOCHENENDE

Samstag, 18. – Sonntag, 20. November 2022 im Hotel Hammer im Eigenthal



Sanftes Hatha Yoga, Yin Yoga und Yoga Nidra, mit Elementen aus dem Neuro Yoga®

- ❖ 2 Übernachtungen im Hotel Hammer inkl. 3-Gang-Menü und Quellen-Wasser
- ❖ Begrüssungskaffe mit Gebäck und Früchten am Anreisetag
- ❖ Grosszügiges Frühstück mit Eierspeisen
- ❖ Yogalektionen (Sanftes Hatha Yoga, Yin Yoga, Yoga Nidra, Meditation)
- ❖ Seminarraum mit Früchtekorb / Wasser im Seminarraum
- ❖ Frische Luft und Zeit für dich im idyllischen Luzerner Eigenthal

Gönne dir ein entspanntes Wochenende in der Verbindung mit dir selber. In geschützter Natur im idyllischen Luzerner Eigenthal, am Fusse des weltberühmten Luzerner Hausbergs Pilatus findest du Raum und Zeit für dich. Wir begleiten dich mit sanften, fließenden Yogaeinheiten, Meditationen, Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie Tiefenentspannung.

Programm

Freitag, 18. November 2022

13.00 bis 14.15 Uhr	Begrüssung, sanftes Hatha Yoga und Yoga Nidra zum Ankommen
ab 14.15 Uhr	Gemütliches Ankommen und Kennenlernen mit Kaffee / Tee & Snacks
bis 17.00 Uhr	Zeit für dich für Spaziergänge, Lesen oder einfach nur Sein
17.00 – 18.30 Uhr	Sanftes Hatha Yoga & Yin Yoga
19.00 Uhr	Gemeinsames Abendessen

Samstag, 19. November 2022

08.15 bis 09.30 Uhr	Sanftes Hatha Yoga & Meditation (bei schönem Wetter Yoga in der Natur)
09.45 bis 11.00 Uhr	Gemeinsames ausgiebiges Frühstück (bis 11 Uhr möglich)
11.30 bis 12.00 Uhr	Geführte Meditation oder Yoga Nidra
12.00 bis 17.00 Uhr	Zeit für dich für Spaziergänge, Lesen oder einfach nur Sein (Lunchpaket vom Hotel)
17.00 bis 18.30 Uhr	Sanftes Hatha Yoga & Yin Yoga
19.00 Uhr	Gemeinsames Abendessen

Sonntag, 20. November 2022

08.15 bis 09.30 Uhr	Sanftes Hatha Yoga & Meditation
09.45 bis 11.00 Uhr	Gemeinsames ausgiebiges Frühstück (bis 11 Uhr möglich)
11.15 bis 12.00 Uhr	Yogaausklang mit geführter Meditation /Yoga Nidra & Abschluss
ab 12.00 Uhr	Heimreise oder Zeit für dich im Eigenthal

(Programmänderungen vorbehalten)



PAPILLON YOGA
WWW.PAPILLON-YOGA.CH

Yoga: Kosten und Information

Dieses Wochenende ist für Menschen jeden Alters und für alle Levels geeignet. Jede/r ist herzlich willkommen.
Die Kurskosten für das Wochenende betragen total CHF 265 (plus Hotelkosten).

Yogamatten und Decken findest du vor Ort. Gerne kannst du auch deine eigene Yogamatte mitnehmen. Wenn vorhanden, nimm bitte ein eigenes Meditationskissen mit.

Unterkunft: Kosten und Informationen

Das Hotel Hammer liegt inmitten geschützter Natur im idyllischen Luzerner Eigenthal, am Fusse des weltberühmten Luzerner Hausbergs Pilatus. Das älteste Hotel des geschichtsträchtigen Eigenthal bietet Gastfreundschaft und Unterkunft nur wenige Minuten von der Stadt entfernt. Die Anreise ist per Auto oder Postauto möglich (<https://www.hotel-hammer.ch/de/kontakt.html>).

Hotel Restaurant Hammer, Würzenrain 11, 6013 Eigenthal

info@hotel-hammer.ch / www.hotel-hammer.ch

CHF 418.00 pro Person	Übernachtung im Einzelzimmer mit Gemeinschaftsbad
CHF 468.00 pro Person	Übernachtung im Doppelzimmer/Einzelbenutzung mit privatem/separatem Bad
CHF 448.00 pro Person	Übernachtung im Doppelzimmer 2er Belegung mit mit privatem/separatem Bad

Service, Taxen und MwSt. sind in den Preisen eingeschlossen. Das ganze Hotel ist mit WLAN ausgestattet. Alle Zimmer sind Nichtraucherzimmer. Im Preis inbegriffen sind:

- Begrüssungskaffee mit Gebäck und Früchten am Anreisetag
- Lunchpaket zum Mitnehmen am Samstag
- 2 Nachtessen mit 3-Gang-Menü
- 2 Übernachtungen im gebuchten Zimmer inkl. Vielfältigem Frühstück
- Seminarraum
- Quellen-Wasser zum Abendessen

Nicht inbegriffen sind zusätzliche Getränke zum Mittag- und Abendessen, sowie zusätzliche nicht aufgelistete Konsumationen.

Anmeldung und Teilnahmebedingungen

Anmeldungen nehmen wir gerne via info@papillon-yoga.ch oder via Kontaktformular auf www.papillon-yoga.ch entgegen. Anschliessend erhältst du eine Teilnahmebestätigung. Mit deiner Anmeldung werden wir das gewünschte Zimmer im Hotel Hammer buchen. Die Reservation ist ab dem Zeitpunkt der Anmeldung definitiv und verbindlich. Bei Rücktritt bis 3 Wochen vor Beginn des Yoga-Wochenendes werden 50% der Kursgebühren zurückerstattet bzw. erhoben. Bei einem späteren Rücktritt erfolgt keine Rückerstattung. Ein Abschluss einer Reiserücktritt-Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Bei kurzfristiger Abmeldung aufgrund von Krankheit ist ein Arzteugnis vorzuweisen, ansonsten behalten wir uns vor, die vollen Kurskosten in Rechnung zu stellen.

Stornobedingen Hotel: gemäss Hotelbestätigung

Es wird eine gute Gesundheit und stabile psychische Verfassung vorausgesetzt. Die Teilnehmerin/der Teilnehmer nimmt selbstverantwortlich teil und verpflichtet sich die Kursleitung über evtl. physische und/oder psychische Beeinträchtigungen zu informieren.

Für das Yoga-Wochenende schliessen wir jegliche Haftung für entstandene Schäden aus. Du bist für eine ausreichende Versicherungsdeckung verantwortlich. Für Diebstahl und Verlust von Gegenständen können wir nicht haftbar gemacht werden. Es ist in jedem Fall Sache der Teilnehmer/innen über eine ausreichende Reise-, Kranken- und Unfallversicherung zu verfügen.



PAPILLON YOGA
WWW.PAPILLON-YOGA.CH

Kursleitung und Fragen

Nicole Diana Kaufmann

Yoga, Yin Yoga, Yoga Nidra, Neuro Yoga®
Heilarbeit & Klangmassagen
Telefon 079 379 71 04 /info@papillon-yoga.ch
<https://www.papillon-yoga.ch/über-mich/>

Isabelle Schweizer

Yoga, Yoga Nidra, Yin Yoga
Thai Yoga Massage
info@isabelleschweizer.ch
<https://www.yogastudiozuerich.ch/isabelle-schweizer>