

Programm Yoga Nidra Retreat für Kursleitende in Wengen

www.das-waldheim.ch

Freitag

Individuelle Anreise nach Wengen

Bezug des Zimmers im Hotel Alpenruhe Wengen

16 30 Uhr: Willkommensdrink im Waldheim, anschliessend Yoga Nidra

ca. 19 Uhr: vegetarisches Abendessen*

20 30 Uhr: Meditation

Samstag

10 00 Uhr bis 16 Uhr: Yoga Nidra und Meditation, meine eigene Yoga Nidra Praxis und meine Kurse

Dazwischen: Mittagessen*

ca. 19 Uhr: vegetarisches Abendessen*

20 30 Uhr: Meditation

Sonntag

10 Uhr bis 15 Uhr: Yoga Nidra und Meditation, Fragen

Dazwischen: Mittagessen*

ab 15 30 Uhr: individuelle Abreise oder Verlängerung

*alle Mittag- und Abendessen finden im Waldheim statt.

*Live, love, laugh, meditate and
practice Yoga Nidra!*

Ort Retreat

«Waldheim», Galliweidli 1438c, 3823 Wengen, Schweiz

Übernachtung & Frühstück

Die Zimmer sind bereits reserviert im:

Hotel Alpenruhe <https://www.alpenruhe-wengen.ch/de/>

Das Hotel ist in ca. 5 Minuten vom Bahnhof zu erreichen und liegt 2 Minuten vom «Waldheim» entfernt.

Das Hotel bietet auch einen Abholservice vom Bahnhof Wengen.

Kontakt Hotel: 033 856 24 00, info@alpenruhe-wengen.ch

Anreise

Das autofreie Wengen ist via Interlaken und Lauterbrunnen mit dem Zug oder Auto erreichbar. Das Auto kann im Parkhaus in Lauterbrunnen (Bahnhof) eingestellt werden. <https://www.jungfrau.ch/shop/de/parkticket/>

Ab Lauterbrunnen fährt der Zug in 12 Minuten nach Wengen (alle 30 Minuten).

Kosten und Leistungen:

CHF 690/EUR 620

Übernachtung/Frühstück, leichtes vegetarisches Mittagessen und festliches Abendessen, Getränke, Retreatgebühr, Waldheim-Überraschungsbox



Herzlich willkommen!