

## **Programm Yoga Nidra und Meditations-Retreat Wengen**

[www.das-waldheim.ch](http://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 Meditations-Praxis und Teachings

Dazwischen: Mittagessen\*

ca. 19 Uhr: vegetarisches Abendessen\*

20 30 Uhr: Meditation

### **Sonntag**

10 Uhr bis 15 Uhr: Meditation, Fragen

Dazwischen: Mittagessen\* und natürlich Yoga Nidra

ab 15 30 Uhr: individuelle Abreise oder Verlängerung

\*alle Mittag- und Abendessen finden im Waldheim statt.

*Live, love, laugh and meditate!*

## Ort Retreat

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

## Übernachtung & Frühstück

Die Einzelzimmer 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: [+41 \(0\)33 856 24 00](tel:+41338562400), [info@alpenruhe-wengen.ch](mailto: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

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



*Herzlich willkommen!*