

## Yoga- und Schneeschuhweekend 10. – 12. Januar 2025

Ruhe und Erholung mitten in der Bergwelt – Geniesse ein Wochenende mit Yoga, Meditation, zwei Schneeschuhtouren, einer Menge Entspannung und kulinarischem Genuss!

### Programm

- Freitag: Individuelle Anreise der Teilnehmenden nach Sumvitg und Zimmerbezug ab 15.00 Uhr, Begrüssungsapéro um 16.00 Uhr, 17.00 Uhr Yoga Session, gemeinsames Abendessen um 19.00 Uhr anschliessend Meditation.
- Samstag: 07:30 Start in den Tag mit Yoga und Meditation, anschliessend Frühstück, Schneeschuhwanderung, sanftes Yoga, Abendessen und Meditation
- Sonntag: 07:30 Yoga und Meditation, Frühstück, zweite Schneeschuhwanderung, anschliessend individuelle Heimreise ab Sumvitg

Ich freue mich auf ein wunderschönes Yoga-Wochenende mit dir im Seminarhaus Sonnennest, umgeben von einer fantastischen Bergwelt.

### Kosten

- Seminargebühren inkl. zwei geführte Schneeschuhtouren, CHF 350.-  
exkl. An- und Heimreise
- 2 Dreibett-Zimmer mit Gemeinschaftsbad (Altbau), Fr. 110.-
- 1 Doppelbett-Zimmer mit Gemeinschaftsbad (Altbau), Fr. 110.-
- 3 Zweibett-Zimmer mit Bad (Neubau), Fr. 130.-
- 1 Zweibett-Zimmer mit Gemeinschaftsbad (Neubau), Fr. 120.-
- 1 Zweibett-Zimmer (Etagenbetten) mit Gemeinschaftsbad (Neubau), Fr. 100.-Zimmerpreise pro Person/Nacht inkl. VP, Einzelbelegungen (beschränkt): Zuschlag CHF 15.-

### Leitung

Christine Helbling, Yogalehrerin YS/EYU mit Yogastudio

### Anmeldung

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. **Anmeldeschluss ist der 30. November 2024.**

## Anmeldung Yoga- und Schneeschuhweekend Sumvitg - Schweiz, 2025

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Schneeschuhweekend in Sumvitg im Seminarhaus Sonnennest vom 10. – 12. Januar 2025 an ([www.sonnennest.ch](http://www.sonnennest.ch)).

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_  
Strasse: \_\_\_\_\_ Wohnort: \_\_\_\_\_  
Mobile: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

### Angebot

Täglich 2 Yoga-Sessions und Mediationen, 2 Übernachtungen mit Vollpension / Lunchpaket, 2 geführte Schneeschuhtouren, exkl. An- und Heimreise

### Kosten

- Seminargebühren inkl. zwei geführte Schneeschuhtouren, CHF 350.-
  - 2 Dreibett-Zimmer mit Gemeinschaftsbad (Altbau), Fr. 110.-
  - 1 Doppelbett-Zimmer mit Gemeinschaftsbad (Altbau), Fr. 110.-
  - 3 Zweibett-Zimmer mit Bad (Neubau), Fr. 130.-
  - 1 Zweibett-Zimmer mit Gemeinschaftsbad (Neubau), Fr. 120.-
  - 1 Zweibett-Zimmer (Etagenbetten) mit Gemeinschaftsbad (Neubau), Fr. 100.-
- Zimmerpreise pro Person/Nacht inkl. VP, Einzelbelegungen (beschränkt): Zuschlag CHF 15.-

### Anmeldung

Bezahlung Seminargebühren von CHF 350.- bei der **Anmeldung an Christine Helbling**.  
**Buchung Zimmer bitte ebenfalls via Yogastudio Baden** ([info@yogastudiobaden.ch](mailto:info@yogastudiobaden.ch)).

Nach der Bezahlung der Seminargebühren ist dein Platz definitiv reserviert und du erhältst ein Bestätigungsschreiben.

Versicherung ist Sache des Teilnehmenden, dies sowie die AGB's des Yogastudiobaden, werden mit der Unterschrift bestätigt und akzeptiert.

Ort / Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift Kursteilnehmer/in: \_\_\_\_\_