

# KundaliniYoga für Fortgeschrittene

Yogatage im Vorarlberg / Bregenzerwald

Biohotel Schwanen Bizau

<http://schwanen.at>



Sonntag 6. Oktober 2019, 15 Uhr -  
Donnerstag 10. Oktober 14 Uhr

Kosten: 790 - 875 € bei Unterbringung im Doppelzimmer  
je nach Zimmerkategorie / EZ Zuschlag 150 €

max. Teilnehmerzahl 10 Personen / mindest 8 Personen

Die Yogawoche beinhaltet

- 4 x Übernachtungen im Zimmer mit besonderer Atmosphäre und Blick auf die umliegenden Berge. Balkon, Dusche oder Bad, WC.
- 4 x Halbpension - die Küche wird von Gault Millau mit 14 Punkten bewertet. Frühstückbuffet und ein abendliches 4-Gang Menü nach Hildegard von Bingen oder traditioneller österreichischer Küche.  
letzter Tag (Mittwoch): gemeinsamer Mittagsimbiss
- Die Bregenzerwald Card  
Sie erlaubt die Gratis-Benützung aller Lifte, öffentlichen Verkehrsmittel und Schwimmbäder im Bregenzerwald
- Yogasession gemäß Programm

Weitere Informationen und Anmeldung schriftlich, per mail oder tel. an:

Renata Hauser Hügel  
dipl. KundaliniYogaLehrerin  
Pra Tuasch, 7424 Dalin

Tel.: 081 651 42 63 mobil: 078 734 14 09  
[kundalinikurs@bluwin.ch](mailto:kundalinikurs@bluwin.ch) / [www.kundalinikurs.ch](http://www.kundalinikurs.ch)

## **Programm**

### **Samstag, 6. Oktober 2019**

ab 15 Uhr individuelle Anreise / Einchecken

16 – 18.30 Uhr Yogaprogramm

19 Uhr Abendessen

### **Sonntag - Dienstag**

Sadhana

Frühstück

10 – 11.45 Uhr Yogaprogramm

individuelle Gestaltung: Mittagsimbiss, Ausflüge, Sauna

16 – 18.00 Uhr Yogaprogramm

18.30 Uhr Abendessen

### **Mittwoch**

Sadhana

Frühstück

10 – 12.00 Uhr Yogaprogramm / Abschiedsrunde

12.30 Uhr: Mittagsimbiss

Abreise