

YOGAWOCHENENDE

15.-17. Januar 2027

Ort / Anreise

DAO Sparenmoos
Heimersbergstrasse 28

Anreise mit dem Zug

Die Anreise erfolgt mit dem Zug bis zum Bahnhof Zweisimmen. Der letzte Bus nach Sparenmoos fährt um **15.35 Uhr**.

Wenn du später anreist, kannst du entweder ein Taxi nehmen oder dich in den **Fahrgemeinschafts-Chat** eintragen lassen – vielleicht kannst du mit jemandem mitfahren oder dir ein Taxi teilen.

Taxis:

- Taxi Schnidrig: +41 33 722 72 72
- Taxi 4x4: +41 33 722 04 04

Anreise mit dem Auto

Sparenmoos liegt rund 8 km (ca. 10 Minuten) oberhalb von Zweisimmen. Das DAO ist über eine öffentliche, asphaltierte Strasse erreichbar. Parkplätze stehen zur Verfügung (**CHF 5.-/Tag**).

Winterhinweis: Bitte beachte den Einbahnverkehr ab Heimchueweid bei Schnee.

- Mit Schneeketten oder 4x4:
 - Bergfahrt: xx.30 – xx.45 Uhr
 - Talfahrt: xx.00 – xx.15 Uhr

Wenn du mit dem Auto anreist und noch Platz hast, freue ich mich sehr, wenn du dich meldest und Bescheid gibst – so können wir die Anreise optimal koordinieren.

Ich erstelle einen Fahrgemeinschafts-Chat, in dem ihr euch unkompliziert untereinander organisieren könnt.

Mitbringen

Bringe warme Kleidung, Hausschuhe, deine eigene Frotteewäsche und ein grosses Tuch für die Sauna.



Verköstigung

Die saisonalen & veganen Köstlichkeiten werden frisch vor Ort zubereitet. Tagsüber stehen dir verschiedene Tees, Barista Kaffee, Snacks & Früchte zur Verfügung. Wir verzichten bewusst auf alkoholische Getränke, ganz nach dem klassisch yogischen Stil.

Unverträglichkeiten oder sonstige Spezialkostformen bitte direkt an Steffi melden. 078 208 21 40.

Catering: Steffi powered by kaffeekrantz (Luzerner Kaffeebar)

Yoga

Morgens: Meditation und Atemübungen, anschliessend Strong Flow (Vinyasa/Hatha).

Abends: Slow Vinyasa / Yin / Yoga Nidra.

Im Haus stehen Yogamatten, Blöcke, Decken und Sitzkissen zur Verfügung.

Bring deine eigene Matte und Decke mit, wenn du das möchtest.

Kosten

Die Kosten des Yogawochenendes betragen:

Freitag, 15. bis Sonntag, 17. Januar 2027:

Doppelzimmer CHF 590.- pro Person / für ein Einzelzimmer CHF 630.-.

Hiermit sind alle Kosten für Unterkunft, Verpflegung und Yogalektionen abgedeckt.

Zahlbar bis spätestens 4 Wochen vor dem Yogaweekend an:

Céline Brunner, Habsburgerstrasse 35, 6003 Luzern

PostFinance: CH86 0900 0000 6032 0842 4

Stornierungsbedingungen

Der Veranstalter behält sich das Recht vor, das Angebot bei unzureichender Teilnehmerzahl abzusagen. In diesem Fall wird der Betrag vollständig zurückerstattet.

Bei Krankheit der Kursleiterin wird eine Ersatzperson organisiert; eine Stornierung ist in diesem Fall nicht möglich.

Stornierungsbedingungen für Teilnehmende:

Bis 4 Wochen vor dem Durchführungsdatum: 90 % Rückerstattung des gezahlten Betrags.

Weniger als 4 Wochen vor dem Durchführungsdatum: keine Rückerstattung möglich.



Programm

Freitag

16.00 - 17:30 Uhr

17.45 - 19.00 Uhr

Ab 19.30 Uhr

Individuelles Eintreffen, Zimmerbezug, Ankommen

Hatha Flow / Slow Vinyasa

Abendessen

Samstag

8.00 - 8.30 Uhr

8.45 - 10.00 Uhr

Ab 10.30 Uhr

Pranayama / Meditation

Strong Flow (Vinyasa/Hatha)

Gemütlicher Brunch

Nach dem Brunch individuelle Zeit zur freien Verfügung

Wandern, Schneeschuhwandern, Langlauf, Sauna,

Filmnachmittag, einfach Sein und Relaxen

Stör-Massage Angebot (separat buchbar)

Slow Yoga / Yin / Yoga Nidra

Abendessen

17.30 Uhr - 19.00 Uhr

Ab 19.30 Uhr

Sonntag

8.00 - 8.30 Uhr

8.45 - 10.00 Uhr

Ab 10.30 Uhr

Bis 11.00 Uhr

12.00 Uhr

Pranayama / Meditation

Strong Flow / Vinyasa / Hatha

Gemütlicher Brunch

Check - Out aus den Zimmern

Check - Out aus dem Haus

