

# Yoga im Kleinwalsertal

Im Naturhotel Chesa Valisa 15. – 19. Dezember 2024



Ich habe einen kraftvollen Ort im Kleinwalsertal (Österreich) entdeckt. Es war mein großer Wunsch, in einem schönen Naturhotel, das mit viel Leidenschaft, Elan und Nachhaltigkeit geführt wird, Yoga anbieten zu können. Das Chesa Valisa beweist sehr erfolgreich, dass es möglich ist, Ökologie und Ökonomie sinnvoll zu vereinen – bewusstes Leben, reichhaltige Ernährung (Bio-Küche), Vitalität, Gesundheit und genießen ohne Komfortabstriche stehen im Mittelpunkt. Drei Häuser bilden inzwischen das Bio-Refugium und werden stetig mit viel Achtsamkeit renoviert. Natürlichkeit, regionale Baukultur und ökologische Materialien wurden bei der Bauweise berücksichtigt. Der große AlpinSPA ist ein Wellnessparadies und lässt keine Wünsche offen. Ich freue mich sehr, mit dir ein paar entspannende, kräftigende und erkenntnisreiche Yoga-Tage in diesem herzoffenen Familienbetrieb verbringen zu können. Bist du dabei?

## Programm

08.00 – 08.30h Meditation

10.00 – 12.00h Yoga, Theorie

16.30 – 18.00h Yoga

Es sind keine Yogakenntnisse erforderlich. Matten/Kissen/Blöcke/Gurte sind im Raum vorhanden. Die Teilnehmeranzahl ist auf 12 Personen beschränkt (Mind. 5 Teilnehmer).

Am Sonntag beginnen wir um 16.00h mit Yoga. Die Zimmer sind spätestens ab 14.00h bezugsbereit. Die Nachmittage stehen zur freien Verfügung. Das Hotel bietet jeweils mittags, sowie abends ein köstliches und reichhaltiges Essen an.

## Seminarbeginn und Ende

Sonntag, 15. Dezember **um 16.00h** mit Yoga (Treffpunkt im Yogaraum)

Donnerstag, 19. Dezember **um ca. 14.00h** (nach dem Mittagessen)

## Seminarkosten

CHF 400.- plus Unterkunft (individuelle Anreise)

## Kursleitung

Petra Portmann, Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, [www.YogaTouch.ch](http://www.YogaTouch.ch)

## Unterkunft im Naturhotel Chesa Valisa ([www.naturhotel.at](http://www.naturhotel.at))

Das Bio-Hotel wurde ganz neu zum ersten klimaneutralen Hotel Vorarlbergs zertifiziert. Die Zimmer bestehen aus viel Holz und sind mit viel Komfort ausgestattet – eine sehr gelungene Mischung zwischen Natürlichkeit und Eleganz. Es gibt Einzel- (EZ) und Doppelzimmer (DZ) mit Balkon:



Einzelzimmer – **ab EUR 150.-**

Doppelzimmer – **ab EUR 140.-**

## Die Preise verstehen sich pro Person/Nacht und beinhalten

- Übernachtung im Einzel- oder Doppelzimmer
- Bio-Vitalpension (großes Frühstücksbüffet, Mittag Salat-/Rohkostbüffet/ Suppe, Abend Vorspeisen-/Salat-/Dessertbüffet/verschiedene Wahlmenüs)
- ganzer Tag frischer Obstkorb und Teebar
- Benutzung Alpin SPA und Seminarraum
- Nutzung von WLAN
- Gratis Bergbahnen fahren (während der ganzen Sommerzeit)

Bitte die Zimmer direkt online via Link [www.naturhotel.at/buchen/](http://www.naturhotel.at/buchen/) buchen. Der Teilnehmer wählt die Personenanzahl, sowie den Zeitraum des Seminars aus und gibt anschließend den Buchungscode (Seminar2024) ein (= 5% Rabatt). Rate auswählen: je nachdem welche Stornierungs- und Anzahlungsmöglichkeiten gewählt werden, erhält der Teilnehmer weitere Prozente an Rabatt. Der Gast kann bis zu 17% Rabatt insgesamt erhalten (siehe Rücktrittsbedingungen auf dem Flyer).

## Anfahrt

Adresse: Gerbeweg 18, 6992 Hirschegg Kleinwalsertal, Österreich  
Email [info@naturhotel.at](mailto:info@naturhotel.at) oder Tel +43-5517-54140

Von Zürich nach Hirschegg im Kleinwalsertal dauert es mit dem Auto ca. 3h. Das Hotel hat offene Parkplätze und eine Tiefgarage, welche gegen eine kleine Gebühr benützt werden kann. Auch für Elektroauto ist gesorgt (3 Elektrotankstellen befinden sich in der Tiefgarage). Bitte beachte auf der Website vom Hotel den Link „Anfahrt“: [www.naturhotel.at/kontakt/anreise](http://www.naturhotel.at/kontakt/anreise)

Auch für eine Anreise mit den ÖV's ist gesorgt. Das Hotel kann zudem informiert werden, damit der/die Reisende an der Bushaltestelle „Hirschegg/Walserhaus“ abgeholt wird.

### **Anmeldung**

Bitte verbindlich anmelden bis spätestens Ende Okt. an [petra@yogatouch.ch](mailto:petra@yogatouch.ch)

Die Anmeldung wird erst definitiv bei einer Anzahlung von CHF 150.- auf mein PC Konto 87-24114-5. (IBAN CH34 0900 0000 8702 4114 5). Die restlichen Seminargebühren (CHF 250.-) sind bis spätestens 14. Nov 2024 zu begleichen.

### **Rücktrittsbedingungen**

Hotel: Es gelten die Stornierungsbedingungen der jeweilig gewählten Rate.

Wird der Kurs jedoch bis 30 Tage vor Beginn von der Kursleitung abgesagt, kann jeder Teilnehmer sein Zimmer kostenfrei stornieren, unabhängig von der gebuchten Rate. Die Teilnehmer bekommen in diesem Fall 100% des Betrags zurückerstattet, sollten sie bereits Vorleistungen getätigt haben.

Seminarkosten: Die Anzahlung wird zurückbehalten. Ab 14. November 2024 ist der volle Seminarbetrag geschuldet. Ab diesem Datum wird der Restbetrag CHF 250.- nur zurückbezahlt, falls ein Ersatzteilnehmer gefunden wird.

**Versicherung und Haftung** ist Sache des Teilnehmers. Es ist möglich, eine Reiseschutz-Versicherung direkt beim Hotel abzuschließen (siehe Hotel AGB's).

Ich danke für die Anmeldung und freue mich auf die gemeinsame Zeit ♥



Petra Portmann, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, Blumenbergweg 20, 8633 Wolfhausen