

# DEIN YOGA RETREAT IN DER URNER BERGKRAFT

15.–17. NOVEMBER 2024 | EGGBERGE



## ENTSCHLEUNIGUNG. INNERE RUHE. VITALKRAFT.

### ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Anreise: Freitag | 15.11.24 (ab 15.00)

Abreise: Sonntag | 17.11.24 (ab 13.00)

Anmeldeschluss: 15.9.24

Verbindliche Anmeldung: [info@corinneyoga.ch](mailto:info@corinneyoga.ch)

Durchführung: mind. 8 Teilnehmende (max. 10)

Unser Rückzugsort – die Berglodge 37 in der Urner Bergkraft – ist ein vegetarisches Seminarzentrum, welches im Einklang mit der Natur betrieben wird. Für den Bau und die reizarmen Mondholz-Zimmer wurden hochwertige Naturmaterialien verarbeitet. Erfahre dank der gemeinsamen Yogapraxis, sowie dem Rundum-Sorglos-Paket, deine ganzheitlich wohltuende Entschleunigung, für mehr innere Ruhe und Vitalkraft während der kommenden Adventszeit.



Leitung: Corinne Aebischer | Dipl. Yogalehrerin YCH  
[corinneyoga.ch](http://corinneyoga.ch) | +41 78 654 44 10

Gastgeber: Berglodge 37 in Altdorf (Eggberge)  
[berglodge37.com](http://berglodge37.com) | +41 41 515 21 37

## PROGRAMM\*

In den Eggbergen auf 1'500müM begrüßen wir den jeweiligen Tag mit aktivierendem Hatha Yoga. Die freie Zeit tagsüber lädt zum Seelenbaumeln in der Lounge, in der Sauna oder zum tiefen Durchatmen in der Naturkraft ein. Am Nachmittag praktizieren wir sanftes Yin Yoga für die wohltuende Dehnung des Faszien Gewebes. Yoga Nidra unterstützt zum Tagesabschluss deine Tiefenentspannung für einen erholsamen Schlaf.

Auf die individuell angepasste Anleitung und die achtsame Ausführung der Asanas (Körperstellungen) sowie dem Pranayama (Atemlenkung) wird grossen Wert gelegt. Basiskenntnisse im Yoga sollten vorhanden sein (Kurslevel = Mittelstufe).

### Freitag | 15.11.24

Luftseilbahn 14.30 (9 Min.) | Fussweg 10 Min.  
15.00 Check-In | Zvieri-Treff  
16.30 – 18.00 Yoga zum Ankommen  
18.30 Abendessen Tavolata  
20.30 – 21.00 Yoga «Verdauung» | Yoga Nidra  
21.00 – 21.15 Stille Meditation (optional)

### Samstag | 16.11.24

07.30 – 09.00 Bergkraft Hatha Yoga  
09.00 – 10.30 Frühstücksbuffet

### Zeit für dich: Seelenbaumeln und Sein

12.15 – 13.30 Leichtes Mittagsbuffet  
15.00 – 16.00 Zvieri  
16.00 – 18.00 Yin Yoga | Karana  
18.30 Abendessen Tavolata  
20.30 – 21.00 Yoga «Verdauung» | Yoga Nidra  
21.00 – 21.15 Stille Meditation (optional)

### Sonntag | 17.11.24

07.30 – 09.00 Bergkraft Hatha Yoga  
09.00 – 10.30 Frühstücksbuffet  
Bis 10.00 Check-Out  
11.00 – 12.00 Yogischer Ausklang  
12.15 – 13.30 Leichtes Mittagsbuffet | Abreise

\* Änderungen vorbehalten

## MITNEHMEN

Deine eigene Yogamatte, eine dünne Wolldecke für Shavasana sowie bequeme Yogakleider im Schichtenprinzip und Wollsocken.

## VERPFLEGUNG

Das Kulinarik-Konzept der Berglodge 37 besticht mit seiner vegetarischen Küche: dem ausgewogenen Frühstücksbuffet, dem leichten Mittagsbuffet und der Tavolata am Abend. Unverträglichkeiten sind frühzeitig der Kursleiterin mitzuteilen.

## PREIS PRO PERSON

- Doppelzimmer (inkl. Kurtaxe) | CHF 896.00
- Einzelzimmer (inkl. Kurtaxe) | CHF 966.00

## IM PREIS INBEGRIFFEN

- Alle Yogalektionen
- 2x Übernachtung im Mondholz-Zimmer
- 2x vegetarisches Frühstücksbuffet
- 2x vegetarisches Mittagsbuffet
- 2x vegetarische Tavolata am Abend
- Znüni, Zvieri, Kaffee, Bio-Tee, Bergquellwasser
- Nutzung Panoramasauna, Infrarotkabine
- Nutzung Biblio- und Ludothek

## IM PREIS NICHT INBEGRIFFEN

- An- und Abreise (ÖV wird empfohlen)
- Transport Luftseilbahn retour (CHF 22.00 | abzüglich des Retreat-Rabatts bei Erwähnung)
- Parkplatz Luftseilbahn Altdorf (CHF 8.00 | Tag)
- Honesty Bar (Alkohol und Süssgetränke)

## BESTÄTIGUNG | ZAHLUNGSINFOS

Die definitive Anmeldebestätigung erfolgt nach dem Zahlungseingang der Gesamtkosten mittels vorgängig zugestellter QR-Rechnung.

## ANMELDUNG | RÜCKTRITTSBEDINGUNGEN

Die Anmeldung ist verbindlich und gültig nach dem Zahlungseingang der Gesamtkosten. Rücktrittsbedingungen: [corinneyoga.ch/agb/](https://corinneyoga.ch/agb/) (Punkt 10).

## HAFTUNG

Die Teilnahme erfolgt zu jeder Zeit auf Selbstverantwortung. Versicherung und Haftpflicht sind alleinige Sache der Kursteilnehmenden. Es gelten die AGB von [corinneyoga.ch/agb/](https://corinneyoga.ch/agb/) (Punkt 4).

## ANREISE

Rückzugsort: [berglodge37.com](https://berglodge37.com) (siehe auch unter Anreise). Fussmarsch ab Bergstation ca. 5–10 Min. Seilbahn: [eggberge.ch/seilbahn/fahrplan/](https://eggberge.ch/seilbahn/fahrplan/)