

# Yoga Weekend

*Go with the flow*

**29 Nov - 1 Dez, 2024**  
**im Appenzell**



*Nartana*  
*yoga & cranio*

Einzel Zimmer Comfort Berg  
Einzel Zimmer Comfort See

CHF 683  
CHF 728

Doppel Zimmer Comfort Berg  
Doppel Zimmer Comfort See

2 Personen  
2 Personen

CHF 558 pro Person  
CHF 581 pro Person

Bitte anmelden via email: [nartana@hotmail.com](mailto:nartana@hotmail.com)

Definitive Anmeldung und Einzahlung bis 31. July 2024

Namaste: Susan-Nartana Bacher 076 438 9093

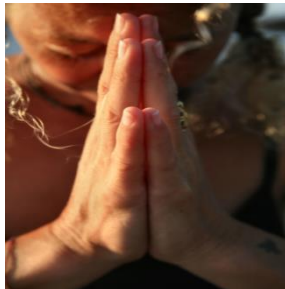
...die Chance sich zu revitalisieren, zu verwöhnen, bei sich anzukommen und Spass zu haben!

## Wochenend Angebot



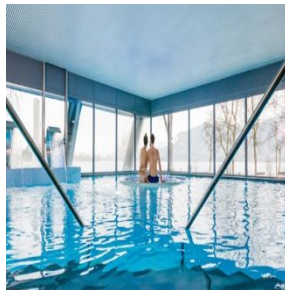
- 7 Std. Yoga
- 2 Übernachtungen (inkl. Kurtaxe & Wifi)
- Frühstücksbuffet
- 2 Abendessen - 4 Gang  
Für Allergiker (Gluten / Lactose bitte vorher melden)
- Freie Nutzung der Wellnessanlage

## Yoga



- FR/SA 1.5 Std. (17:00–18:30 – vor dem Abendessen)
  - Yin Yoga
  - Pranayama
- SA/SO 2 Std. (07:15–09:15 – vor dem Frühstück)
  - Pranayama
  - Meditation
  - Yoga Asana flow

## Freizeit



- Sole Room mit Himalayan Salt
- Indoor Pool & Whirlpool
- Finnish Sauna & Finarium + mehr
- Wanderungen & Sightseeing
- Oder einfach die Seele baumeln lassen
- Massagen (nicht inklusive), bitte vorher beim Hotel reservieren