

## YOGA WOCHENENDE im Hotel Hammer im Eigenthal

Freitag, 24. März 2023 bis Sonntag, 26. März 2023

Freitag, 29. September 2023 bis Sonntag, 1. Oktober 2023



### Sanftes Hatha Yoga, Yin Yoga und Yoga Nidra, mit Elementen aus dem Neuro Yoga®

- ❖ **2 Übernachtungen im Hotel Hammer inkl. 3-Gang-Menü und Quellen-Wasser**
- ❖ **Begrüßungskaffe mit Gebäck und Früchten am Anreisetag**
- ❖ **Grosszügiges Frühstück**
- ❖ **Yogalektionen (Sanftes Hatha Yoga, Yin Yoga, Yoga Nidra, Meditation)**
- ❖ **Seminarraum mit Früchtekorb / Wasser im Seminarraum**
- ❖ **Frische Luft und Zeit für dich im idyllischen Luzerner Eigenthal**

Gönne dir ein entspanntes Wochenende in der Verbindung mit dir selber. In geschützter Natur im idyllischen Luzerner Eigenthal, findest du Raum und Zeit für dich. Wir begleiten dich mit sanften, fließenden Yogaeinheiten, Meditationen, Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie Tiefenentspannung.

### Programm

#### Freitag

**13.00 bis 14.15 Uhr**

ab 14.15 Uhr

bis 17.00 Uhr

**17.00 bis 18.30 Uhr**

19.00 Uhr

**Begrüßung, sanftes Hatha Yoga und Yoga Nidra zum Ankommen**

Gemütliches Ankommen und Kennenlernen mit Kaffee / Tee & Snacks

Zeit für dich für Spaziergänge, Lesen oder einfach nur Sein

**Sanftes Hatha Yoga & Yin Yoga**

Gemeinsames Abendessen

#### Samstag

**08.15 bis 09.30 Uhr**

09.45 bis 11.00 Uhr

**11.30 bis 12.15 Uhr**

12.00 bis 17.00 Uhr

**17.00 bis 18.30 Uhr**

19.00 Uhr

**Sanftes Hatha Yoga & Meditation**

Gemeinsames ausgiebiges Frühstück (bis 11 Uhr möglich)

**Geführte Meditation oder Yoga Nidra**

Zeit für dich für Spaziergänge, Lesen oder einfach nur Sein (Lunchpaket vom Hotel)

**Sanftes Hatha Yoga & Yin Yoga**

Gemeinsames Abendessen

#### Sonntag

**08.15 bis 09.30 Uhr**

09.45 bis 11.00 Uhr

**11.15 bis 12.00 Uhr**

ab 12.00 Uhr

**Sanftes Hatha Yoga & Meditation**

Gemeinsames ausgiebiges Frühstück (bis 11 Uhr möglich)

**Yogaausklang mit geführter Meditation /Yoga Nidra & Abschluss**

Heimreise oder Zeit für dich im Eigenthal

(Programmänderungen vorbehalten)

## Yoga: Kosten und Information

Dieses Wochenende ist für Menschen jeden Alters und für alle Levels geeignet. Jede/r ist herzlich willkommen. **Die Kurskosten für das Wochenende betragen total CHF 280 (plus Hotelkosten).**

Yogamatten und Decken findest du vor Ort. Gerne kannst du auch deine eigene Yogamatte mitnehmen. Wenn vorhanden, nimm bitte ein eigenes Meditationskissen mit.

## Unterkunft: Kosten und Informationen



Das Hotel Hammer liegt inmitten geschützter Natur im idyllischen Luzerner Eigenthal, am Fusse des weltberühmten Luzerner Hausbergs Pilatus. Das älteste Hotel des geschichtsträchtigen Eigenthals bietet Gastfreundschaft und Unterkunft nur wenige Minuten von der Stadt entfernt. Die Anreise ist per Auto oder Postauto möglich (<https://www.hotel-hammer.ch/de/kontakt.html>).

**Hotel Restaurant Hammer**, Würzenrain 11, 6013 Eigenthal  
[info@hotel-hammer.ch](mailto:info@hotel-hammer.ch) / [www.hotel-hammer.ch](http://www.hotel-hammer.ch)

**CHF 418.00 pro Person**  
**CHF 468.00 pro Person**  
**CHF 448.00 pro Person**

Übernachtung im Einzelzimmer mit Gemeinschaftsbad  
Übernachtung im Doppelzimmer/Einzelbenutzung mit privatem/separatem Bad  
Übernachtung im Doppelzimmer 2er Belegung mit mit privatem/separatem Bad

Service, Taxen und MwSt. sind in den Preisen eingeschlossen.

Das ganze Hotel ist mit WLAN ausgestattet. Alle Zimmer sind Nichtraucherzimmer.

Im Preis inbegriffen sind:

- Begrüssungskaffee mit Gebäck und Früchten am Anreisetag
- Lunchpaket zum Mitnehmen am Samstag
- 2 Nachtessen mit 3-Gang-Menü
- 2 Übernachtungen im gebuchten Zimmer inkl. Vielfältigem Frühstück
- Seminarraum
- Quellen-Wasser zum Abendessen

Nicht inbegriffen sind zusätzliche Getränke zum Mittag- und Abendessen, sowie zusätzliche nicht aufgelistete Konsumationen.



## Anmeldung und Teilnahmebedingungen

Anmeldungen nehmen wir gerne via [info@papillon-yoga.ch](mailto:info@papillon-yoga.ch) oder via Kontaktformular auf [www.papillon-yoga.ch](http://www.papillon-yoga.ch) entgegen. Anschliessend erhältst du eine Teilnahmebestätigung. Mit deiner Anmeldung werden wir das gewünschte Zimmer im Hotel Hammer buchen. Die Reservation ist ab dem Zeitpunkt der Anmeldung definitiv und verbindlich. Bei Rücktritt bis 3 Wochen vor Beginn des Yoga-Wochenendes werden 50% der Kursgebühren zurückerstattet bzw. erhoben. Bei einem späteren Rücktritt erfolgt keine Rückerstattung. Ein Abschluss einer Reiserücktritt-Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Bei kurzfristiger Abmeldung aufgrund von Krankheit ist ein Arztzeugnis vorzuweisen, ansonsten behalten wir uns vor, die vollen Kurskosten in Rechnung zu stellen.

Stornobedingen Hotel: gemäss Hotelbestätigung

Es wird eine gute Gesundheit und stabile psychische Verfassung vorausgesetzt. Die Teilnehmerin/der Teilnehmer nimmt selbstverantwortlich teil und verpflichtet sich die Kursleitung über evtl. physische und/oder psychische Beeinträchtigungen zu informieren.

Für das Yoga-Wochenende schliessen wir jegliche Haftung für entstandene Schäden aus. Du bist für eine ausreichende Versicherungsdeckung verantwortlich. Für Diebstahl und Verlust von Gegenständen können wir nicht haftbar gemacht werden. Es ist in jedem Fall Sache der Teilnehmer/innen über eine ausreichende Reise-, Kranken- und Unfallversicherung zu verfügen.

## Kursleitung und Fragen



Nicole Diana Kaufmann

Körper- & Bewusstseinsarbeit  
[www.nicoledianakaufmann.ch](http://www.nicoledianakaufmann.ch)

**Nicole Diana Kaufmann**

Yoga, Yin Yoga, Yoga Nidra, Neuro Yoga®

Heilarbeit & Klangmassagen

Telefon 079 379 71 04 / [info@papillon-yoga.ch](mailto:info@papillon-yoga.ch)

[www.nicoledianakaufmann.ch](http://www.nicoledianakaufmann.ch)

*Isabelle Schweizer*

Yoga · Achtsamkeit · Entspannung

**Isabelle Schweizer**

Yoga, Yoga Nidra, Yin Yoga

Thai Yoga Massage

[info@isabelleschweizer.ch](mailto:info@isabelleschweizer.ch)

[www.isabelleschweizer.ch](http://www.isabelleschweizer.ch)