



## Slow down before X-Mas Yoga Wochenende

Hotel Eden Spiez am Thunersee

12. - 13. Dezember 2020

### Kursbeschreibung

Mit der ersten Kerze auf dem Adventskranz beginnt die Zeit der Besinnung und gemütlichen Stunden. Für viele Menschen ist die Vorweihnachtszeit aber auch mit viel Stress und Hektik verbunden. Wer in dieser Zeit aus dem Trubel aussteigen und seine Akkus auftanken möchte, gönnt sich ein Wochenende mit Yoga und Entspannung im wunderschönen Hotel Eden in Spiez.

Vertiefe deine Yoga Praxis, entspanne deinen Körper und nehme Abstand von deinem hektischen Alltagsleben und gib dir selbst einen Moment Zeit, um Stille und neue Kraft zu entdecken.

Dich erwarten eine regenerierende und eine energetisierende Yogaeinheit, sowie am Abend ein gesundes vegetarisches 3 Gänge Abendmenü.



Egal ob Beginner oder fortgeschritten, das Wochenende ist für alle Levels geeignet. Die Einheiten finden in einem wunderschönen Panoramaraum mit bodentiefen Fenstern und atemberaubenden Blick über den Thunersee statt.

Das Hotel Eden Spiez bietet einen traumhaften Wellnessbereich und besticht durch seine gemütliche vorweihnachtliche Atmosphäre, welche zum Entspannen einlädt.

Neben den Annehmlichkeiten des Hotels besteht die Möglichkeit, am wunderschönen Thunersee zu flanieren oder einfach die Seele baumeln zu lassen.



## Programm

Samstag  
Ab 15 Uhr

Individuelles Check-In,  
Kuchenbuffet, Nutzung des  
Wellnessbereichs

16.30-18.15 Uhr  
19.00 Uhr

Relax Yogaflow before X-Mas  
Come together Welcome Drink an der  
Bar und anschließend gemeinsames  
Abendessen

Sonntag

08.00-09.45 Uhr  
09.45-11.00 Uhr  
bis 11.30 Uhr

Detox Yogaflow before X-Mas  
Frühstücksbuffet  
Check-out, Individuelle Abreise oder  
Nutzung des Wellnessbereichs



## Leistungen

Übernachtung in stilvollen Zimmern, reichhaltiges  
Frühstücksbuffet, 3-Gang-vegetarisches Abendmenu inkl.  
Mineralwasser, ayurvedische Tees und gesunde Snacks zu  
den Yogaeinheiten, nachmittags Kuchenbuffet, Benutzung  
des neuen Wellnessbereichs Eden Spa, Panoramacard mit  
attraktiven Vergünstigungen, gratis Tiefgaragenparkplatz  
oder Shuttle vom Bahnhof Spiez.

## Preis inkl. 3.5 Stunden Yogaprogramm

Einzel- oder Doppelzimmer: 299 CHF pro Person  
zzgl. Kurtaxe 3,50 CHF pro Person & Nacht

## Buchung

Die Buchung des Yoga Wochenende erfolgt direkt beim Hotel  
Hotel Eden Spiez  
Seestrasse 58  
3700 Spiez  
T +41 33 655 99 00  
F +41 33 655 99 01  
[www.eden-spiez.ch](http://www.eden-spiez.ch) / [welcome@eden-spiez.ch](mailto:welcome@eden-spiez.ch)

## Kursleitung

Helene Wallaert  
Dipl. Yogalehrerin  
Ayurveda-Lifestyle-Coach

In meinen Stunden möchte ich Dir meine eigene Freude am  
Yoga und an Ayurveda vermitteln, Dir die Möglichkeit geben  
durch dynamische wie auch ruhige Sequenzen Deinen  
eigenen Körper besser kennen zu lernen und Deine  
Bedürfnisse besser zu erkennen. Ich folge meiner Intuition  
und unterrichte Yoga mit ganzem Herzen und viel Humor.

## Kontakt

Helene Wallaert  
[www.balance-yoga.ch](http://www.balance-yoga.ch)  
[info@balance-yoga.ch](mailto:info@balance-yoga.ch)

