



# Yoga im Fluss der Jahreszeiten im The Alpina Hotel Tschierschen - DZ



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Sagen Sie dem Stress Ade. Mit Yoga und der erholungsfördernden Idylle im Romantik Hotel The Alpina in Tschierschen. Lassen Sie sich von der Weisheit der Natur inspirieren und lernen Sie Möglichkeiten kennen, wie Sie mit verschiedenen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen im Rhythmus und im Fluss der Jahreszeiten leben. Sie erhalten Tipps zu Ernährung, Entgiftung und viele weitere Empfehlungen für Ihr alltägliches Wohlbefinden. Kurz: Geniessen Sie Tschierschen entspannt.

### Inhalt

- Reise in die Lehren des Yoga und der Medizin der Mitte (TCM)
- Leben im Fluss der Jahreszeiten
- Umsetzung der 5 Elemente Feuer, Erde, Metall, Wasser und Holz in der Yoga Praxis, der Ernährung, der Entspannung und im Alltag generell

### Voraussetzung

Keine besonderen Vorkenntnisse nötig.

### Zielgruppe

Erwachsene mit Interesse an Yoga, Natur und Entspannung.

### Lernziele

- Sie entdecken die Verbindung des Yoga und der Medizin der Mitte (TCM)
- Sie lernen entsprechende Übungen aus dem Yoga kennen (Flows, Atemübungen, Meditationen)
- Sie erhalten Tipps, wie Sie Ihren Alltag in Einklang mit den Jahreszeiten leben können

### Methodik/Didaktik

Erwachsenengerechter, erlebnis- und prozessorientierter, alle Sinne ansprechender Unterricht.

### Zusatzinfo

Inbegriffene Leistungen:

- 2 Übernachtungen im The Alpina Hotel, Tschierschen (Einzelzimmer oder Doppelzimmer)
- Verpflegung im Hotel: 2x Frühstücksbuffet, 2x 3 Gang Mittagmenü (vegan oder vegetarisch möglich), 1x 2 Gang Abendmenü (auf Wunsch auch vegan oder vegetarisch)
- Raumnutzung inkl. Matten, Decken, Faszienrollen
- Wasser vor und nach den Kursen
- Nutzung Wellnessbereich
- Materialkosten

**Klubschule Migros  
Frauenfeld**  
Bahnhofplatz 70-72  
8500 Frauenfeld

Tel. +41 58 712 44 50

info.fr@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Yoga im Fluss der Jahreszeiten im The Alpina Hotel Tschierschen - DZ



## Garantierte Durchführung

- Gruppengrösse: Mind. 6 bis max. 10 Teilnehmende. Der definitive Durchführungsentscheid wird durch die Klubschule spätestens 5 Tage vorher getroffen.
- Anfragen zum definierten Package werden von der Klubschule beantwortet. Für Zusatznächte oder Fragen zum Hotel bitte direkt an das [The\\_Alpina\\_Hotel](#) wenden, [welcome@the-alpina.com](mailto:welcome@the-alpina.com), Tel. +41 (0)81 868 81 80.
- AGB's: Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der Klubschulen Migros ( [AGB](#) ): Bis 7 Tage vor Kursstart kann das Package (inkl. alle definierten Leistungen und Hotelübernachtung) mit einer Bearbeitungsgebühr von CHF 30.00 storniert werden. Erfolgt die Abmeldung weniger als eine Woche vor Kursbeginn, ist das gesamte Kursgeld zu zahlen.

## Programm:

Individuelle Anreise am Vorabend

19.30 Uhr Kennenlern-Treffen in der Hotelbar

### Tag 1

- 08.00 Frühstück
- Treffpunkt: Yogaraum
- 09.00 - 12.00 Uhr Yoga in Theorie und Praxis zum Element Feuer (Sommer)
- 12.30 - 13.30 Uhr Mittagessen im Hotelrestaurant
- 13.45 - 16.45 Uhr Yoga in Theorie und Praxis zum Element Holz (Frühling) und Metall (Herbst)
- Zeit für sich
- Abendessen im Hotelrestaurant

### Tag 2

- 08.00 Frühstück
- Treffpunkt: Yogaraum
- 09.00 - 12.00 Uhr Einstimmung / Yoga in Theorie und Praxis zum Element Wasser (Winter)
- 12.30 - 13.30 Uhr Mittagessen im Hotelrestaurant
- 13.45 - 16.45 Uhr Yoga in Theorie und Praxis zum Element Erde (Spätsommer/Vorfrühling)  
Meditation
- Abreise individuell

**Klubschule Migros  
Frauenfeld**  
Bahnhofplatz 70-72  
8500 Frauenfeld

Tel. +41 58 712 44 50

[info.fr@gmos.ch](mailto:info.fr@gmos.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Yoga im Fluss der Jahreszeiten im The Alpina Hotel Tschierschen - DZ



## Garantierte Durchführung

<b>Datum</b>	06.09.2019 - 08.09.2019 / E_1292382		
<b>Zeit</b>	Zeit unregelmässig		
<b>Wochentage</b>	Fr;Sa;So		
<b>Dauer</b>	3 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 537.00		
<b>Durchführungsort</b>	Hotel The Alpina Mountain Resort&Spa		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Fr	06.09.2019	19:30 - 19:31
	2 Sa	07.09.2019	09:00 - 16:45
	3 So	08.09.2019	09:00 - 16:45