



BERGHOTEL
METTMEN

GAST SEIN.



YOGA-RETREAT

MIT YVONNE GABRIEL



16. BIS 19. FEBRUAR 2025: LOSLASSEN UND VERTRAUEN

8. BIS 11. MAI 2025: DANKBARKEIT UND SCHÖPFERKRAFT

Das Berghotel Mettmen ist dein Zuhause und Rückzugsort während des Retreats. Morgens und abends genießt du eine Yoga-Lektion mit Yvonne Gabriel, tagsüber entdeckst du die wunderschöne Natur des Freibergs Kärpf.

Oder du entspannst im Wellnessbereich des Berghotels. Du schläfst im Einzelzimmer und genießt ein reichhaltiges Frühstücksbuffet sowie beim Nachtessen ein vegetarisches 4-Gang-Geniesser-Menü.

TELEFON +41 (0)55 644 15 15 · WWW.BERGHOTEL-METTMEN.CH

Glarnerland



www.yoga-am-fluss.ch

WINTER-YOGA-RETREAT

THEMA: LOSLASSEN UND VERTRAUEN

Der Winter lädt zur Stille und Ruhe ein. Um loszulassen und widerstandslos in deine Urkraft zu kommen.

Yvonne führt dich morgens durch einen aktiven Morgen-Flow und abends durch ein ruhiges Yin-Yoga. Dies ermöglicht dir, deinen Körper und Geist ganzheitlich auszurichten. Sie unterstützt dich, Blockaden auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene aufzulösen. Dadurch erfährst du ganz bewusst volles Vertrauen und Lebenskraft.

Zwischen den Yogastunden lädt dich die wunderschöne Winterlandschaft ein, um Schneeschuh zu laufen oder einfach zu entspannen und zu sein.

FRÜHLING-YOGA-RETREAT

THEMA: DANKBARKEIT UND SCHÖPFERKRAFT

Der Bergfrühling lädt dich ein, dankbar in deine Schöpferkraft zu kommen. Yvonne führt dich morgens durch einen kräftigenden Morgen-Flow und abends durch ruhiges, öffnendes Yin-Yoga. Dadurch kannst du dich ganzheitlich ausrichten und in Dankbarkeit deine Schöpferkraft erkennen. Richte dich auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene ganzheitlich aus.

Zwischen den Yogastunden lädt dich die Natur ein, um zu wandern, zu sein und zu geniessen.

PREISE	Februar 2025	Mai 2025
pro Person	CHF 997.00	CHF 1136.00

IM PREIS INBEGRIFFEN:

- 6 Yoga-Lektionen à 75 Minuten mit Yvonne Gabriel
- 3 x Übernachtung im Einzelzimmer, 3 x Nachtessen mit vegetarischem 4-Gang-Geniesser-Menü, 3 x Frühstücksbuffet, 3 x Apéro in der Hotellounge
- Benützung Wellness
- An- und Abreise mit Bus und Bahn ab Schwanden

ANMELDUNG

bis einen Monat vor Durchführung im Berghotel Mettmien unter Telefon 055 644 15 15 oder info@berghotel-mettmen.ch