

# Yoga Retreat am Heidsee

Sonntag, 03. bis Mittwoch, 06. September 2023

Du hast Lust auf einen Urlaub, der Dich inspiriert und sich zugleich anfühlt wie eine stärkende Reise zu Dir selbst? Dann komm an den Heidsee, wecke Deine Kraft in einer wunderschönen Ferienregion, steig auf aussichtsreiche Berge, wechsle den Blickwinkel, streif über duftende Wiesen, atme frische Bergluft, roll die Yogamatte aus und erlebe einen herrlichen Detox Yoga Urlaub in unserem Hotel Seehof.

## Retreat Highlights:

- Get-Together beim Abend-Flow
- Hausgemachtes Kombucha-Willkommensgetränk pro Person
- 5 Yoga-Einheiten mit erfahrenen Yoga-Lehrerinnen im Yoga Studio Astrid Parpan
- Workshop: Ätherische Öle
- Waldbaden
- Detox-Tees zur Entschlackung
- Wellness in der hauseigenen Sauna / Dampfbad / Entspannungsbereich
- Zeit für sich, Wanderungen oder Biketouren auf schöne Alpen und Berggipfel
- regionales Frühstücksbuffet bis 10:30 Uhr
- Auf Wunsch Halbpension: 4-Gang-Verwöhn-Nachtessen mit Auswahl

## PREISE

Retreat-Package inklusive Frühstück  
(3 Nächte) CHF 725.00 pro Person

Retreat-Package inklusive Frühstück  
und 4-Gang-Halbpension  
(3 Nächte) CHF 902.00 pro Person



## ANMELDUNG

Hotel Seehof AG

Voa Davos Lai 26

CH-7077 Valbella-Lenzerheide

Tel: +41 81 384 35 35

Fax +41 81 384 34 88

E-Mail: [hotel@seehof-valbella.ch](mailto:hotel@seehof-valbella.ch)

<https://seehof-valbella.ch/kontakt/>

# Yoga Retreat am Heidsee

Sonntag, 03. bis Mittwoch, 06. September 2023

## Programm:

### Tag 1:

ab 16:00 Uhr Get-Together - Welcome mit  
Hausgemachtem Kombucha-Willkommensgetränk  
mit allen Yoga-Lehrerinnen des Yoga Studios

Astrid Parpan

17:00-18:15 Uhr Yoga-Abend-Flow mit Astrid

19:00 Uhr Abendessen

### Tag 2:

07:15-08:30 Uhr Yoga-Morgen-Flow mit Astrid

09:00 Uhr Frühstück

11:30-13:30 Uhr Waldbaden «Zurück zur Natur» &  
Workshop «Ätherische Öle und unsere

Gesundheit» mit Lisa

ab 14:00 Uhr freie Zeitgestaltung

19:00 Uhr Abendessen

### Tag 3:

07:15-08:15 Uhr Meditation mit Lisa

09:00 Uhr Frühstück

ab 10:30 Uhr freie Zeitgestaltung

17:00-18:15 Uhr Yoga-Abend-Flow –

Schwerpunkt: Faszien mit Angela

19:00 Uhr Abendessen

### Tag 4:

07:15-08:30 Uhr Yoga-Morgen-Flow mit Angela

09:00 Uhr Frühstück

ab 10:30 Uhr Get-Together – Verabschiedung

**(Änderungen vorbehalten)**

## ANMELDEFRIST:

**23. August 2023**

Unser Yoga Retreat am Heidsee  
wird ab mindestens 4  
Teilnehmer\*innen durchgeführt.



## YOGA STUDIO

Astrid Parpan

CH-7077 Valbella-Lenzerheide

Tel: +41 76 367 27 68

E-Mail: [info@astridparpan.ch](mailto:info@astridparpan.ch)

<https://www.astridparpan.ch/>