

# Yoga auf der Rigi

18. – 20. Juni 2021





# Gönne dir ein Yoga-Wochenende zum Entspannen und Geniessen auf der kraftvollen Königin der Berge im Hotel Rigi Klösterli.

Ich praktiziere Viniyoga, eine Methode, die sich an alle Menschen richtet und den einzelnen Menschen in den Mittelpunkt stellt. Wir verbinden Asanas (Körperübungen) mit unserem Atem und lernen dabei auch verschiedene Atemtechniken kennen. Durch verschiedene Entspannungsübungen wirst du erleben, wie dein Körper sich immer mehr entspannt und dein Geist zu Ruhe kommt.

Dieses Yoga-Wochenende wird dir die Möglichkeit geben, dich selbst wieder intensiver wahrzunehmen und deinen Körper und Geist zu stärken. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Während der Freizeit am Samstagnachmittag hast du die Möglichkeit zu wandern oder einfach zu SEIN mit dir.

- Ort:** Hotel Zum Goldenen Hirschen, [www.kloesterli.ch](http://www.kloesterli.ch)
- Beginn:** Freitag, 18. Juni, 18.30 (Abendessen)
- Ende:** Sonntag, 20. Juni, ca. 13.30 (nach Mittagessen)
- Kosten:** CHF 280.00 (ohne Unterkunft & Verpflegung)
- Leitung & Anmeldung:** Agi Hirschi, dipl. Yogalehrerin YS, 8967 Widen  
079 484 30 83  
[info@yogaagihirschi.ch](mailto:info@yogaagihirschi.ch) / [www.yogaagihirschi.ch](http://www.yogaagihirschi.ch)
- Unterkunft & Verpflegung:** Direkt beim Hotel „Zum Goldenen Hirschen“ buchen  
041 855 05 45 / [hotel@kloesterli.ch](mailto:hotel@kloesterli.ch)