



Yoga-Tage  
im Bad Horn Hotel & Spa  
mit Denise Künzle

## Achtsamkeit und Bewusstsein

Durchatmen und zu sich finden



**Geniesse eine Auszeit am Bodensee!** Achtsamkeit und Bewusstsein durch Yoga in Kombination mit einem Aufenthalt im Bad Horn Hotel & Spa – das heisst «dolce far niente» direkt am Wasser und Entspannung im Smaragd Spa.

Unsere Yoga-Tage sind für Anfänger sowie fortgeschrittene Yogis geeignet. Finde die nötige Ruhe und Atmosphäre, um dich ganz dir selbst zu widmen. Sanfte Bewegungen, Achtsamkeits- und Atemübungen sowie Meditationen laden dazu ein, den Alltag ziehen zu lassen und neue Energie zu finden. Die herrliche Lage des Hauses direkt am Bodensee und der Smaragd Spa ergänzen das Angebot. All dies sind die besten Voraussetzungen, um Körper, Geist und Seele in Balance und zur Ruhe zu bringen.

## Programm:

### 1. Tag, Sonntag

- ab 14.00 Uhr individuelle Anreise  
Möglichkeit den Wellnessbereich zu geniessen
- 16.00 Uhr Begrüssungsaperitif in der Sea Lounge  
Vorstellung des Programms
- 17.30 Uhr Yogaeinheit «Ankommen» 50min
- 20.00 Uhr gemeinsames Dinner



### 2. Tag, Montag

- 7.30 Uhr «Aqua Fit» 30min.
- 9.00 Uhr reichhaltiges Frühstück vom Buffet  
Freie Zeit für Behandlungen und Wellness im Smaragd Spa
- 17.30 Uhr Vortrag: **Gesunder Lifestyle forever!** 50min
- 20.00 Uhr gemeinsames Dinner

### 3. Tag, Dienstag

- 7.30 Uhr Yogaeinheit «Wake up Yoga» 20min. mit anschliessendem Bad im Bodensee
- 9.00 Uhr reichhaltiges Frühstück vom Buffet  
Freie Zeit für Behandlungen und Wellness im Smaragd Spa
- 17.30 Uhr Yogaeinheit «Bewusstsein» 50 min
- 20.00 Uhr gemeinsames Dinner

### 4. Tag, Mittwoch

- 7.30 Uhr Yogaeinheit «Achtsamkeit» 50min.
- 9.00 Uhr reichhaltiges Frühstück vom Buffet  
Freie Zeit für Behandlungen und Wellness im Smaragd Spa
- 10.30 Uhr Verabschiedung
- 11.00 Uhr Check-out anschliessend bis 15.00 Uhr freie Benützung im Wellnessbereich



#### Denise Künzle - Instruktörin

Denise Künzle praktiziert seit 2014 regelmässig Hatha-Yoga und hat ihre Ausbildung zur Yoga-Lehrerin YCH/EU und Zertifizierte Kinderyogalehrerin in Zürich und Basel absolviert. Im Zentrum des Unterrichtes steht die Atmung und Entschleunigung vom Alltag. Die präzisen durchdachten Übungen werden mit Achtsamkeit und Gelassenheit ausgeführt.

Denise Künzle ist seit 2019 Mitglied des Bad Horn – Spateams.

## Yoga-Tage im Hotel Bad Horn

10. bis 13. Juli 2022

16. bis 19. Oktober 2022

Mindestteilnehmerzahl 4 Personen



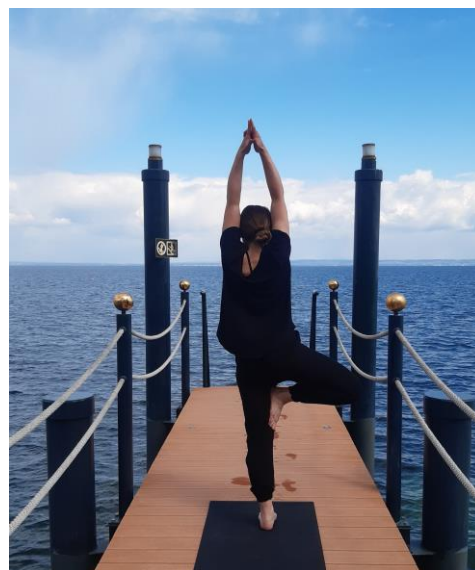
## Package-Konditionen

Einzelnutzung eines Doppelzimmers ab CHF 960.00

## Im Package inbegriffen sind folgende Leistungen

- Begrüssungsgetränk
- 3 Übernachtungen in einem komfortablen Zimmer
- Täglich reichhaltiges Frühstück vom Buffet
- Abendessen im Rahmen der Halbpension mit einem 4-Gang-Auswahlmenu
- Gratis W-LAN im gesamten Haus
- Freie Benutzung des Smaragd Spa
- Vortrag «Gesunder Lifestyle forever»
- Sowie zwei Wellnessbehandlungen  
ein «Milchbad» (vegan) und  
ein «Mer des Indes»-Ganzkörper-Peeling
- 4 Yogaeinheiten gemäss Programm
- 1 «Aqua Fit»

Wenn möglich bitte die eigene Yogamatte und ein Sitz-Meditationskissen (ca. 40x40cm) mitbringen. Versicherung ist Sache des Teilnehmers.



## Annullationsbedingungen

Bis 4 Wochen vor dem Kurs kostenfrei

Bis 2 Wochen vor dem Kurs 50% der Arrangement-Kosten

Bis 1 Woche vor dem Kurs 80% der Arrangement-Kosten

Später 100% der Arrangement-Kosten

Bei Nichtantreten oder früherer Abreise werden 100% der Arrangement-Kosten verrechnet.

Für eine Reservation oder weitere Informationen melden Sie sich bitte direkt im:

**Bad Horn Hotel & Spa**

[www.badhorn.ch](http://www.badhorn.ch)

**Seestrasse 36**

[info@badhorn.ch](mailto:info@badhorn.ch)

**9326 Horn**

**+41 71 844 51 51**