

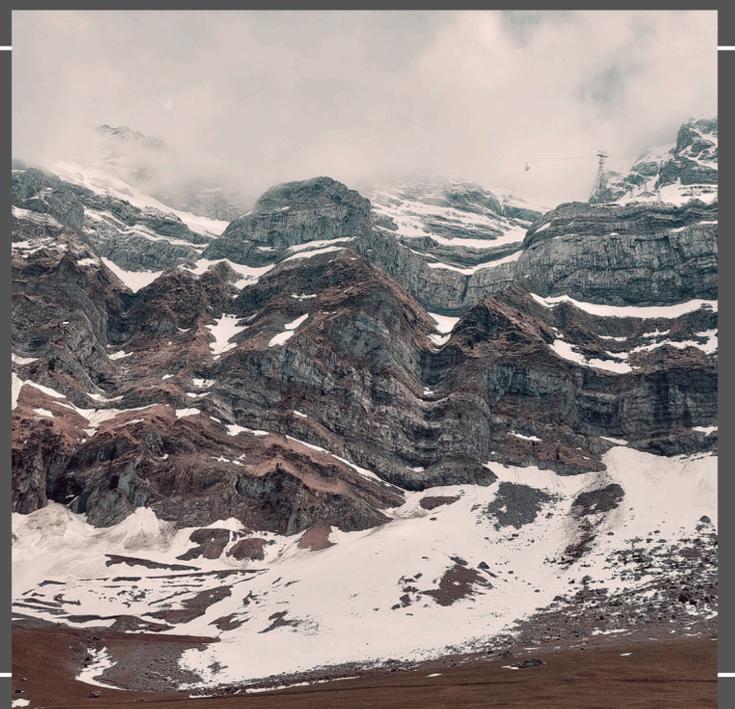
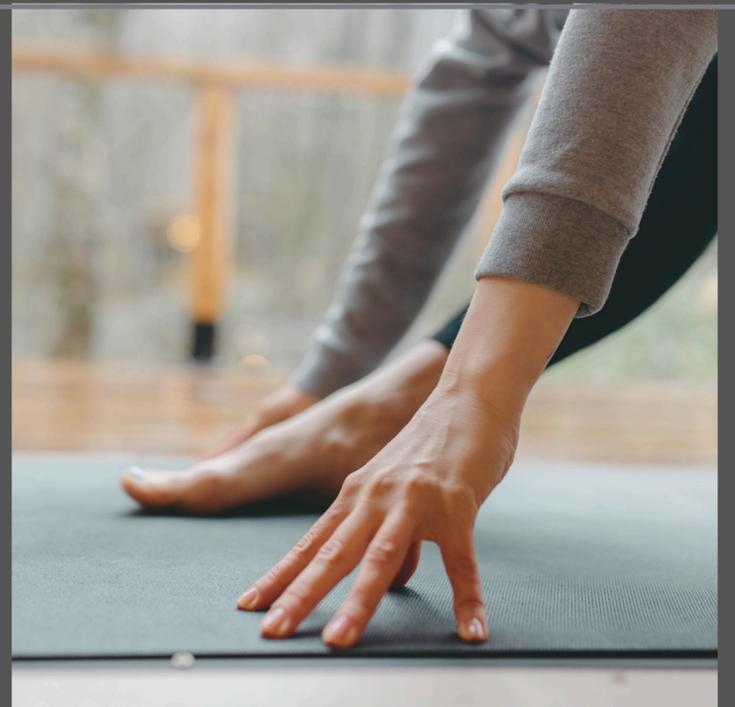


# Achtsamkeit am Säntis

30. NOVEMBER - 01. DEZEMBER 2024

*Öffne Dich für all die Wunder,  
die um Dich herum sind.*

**Achtsamkeitsretreat mit  
Daniela & Judith**



*Erholung mit Yoga und Mentaltraining in  
traumhafter Kulisse im Hotel Säntis, Schwägalp*

*inkl. Verpflegung, 3-Gänge Abendmenu,  
Übernachtung, Wellness*

CHF 440.- im Einzelzimmer\*  
CHF 400.- im Doppelzimmer\*

*Anmeldung und weitere Infos:*

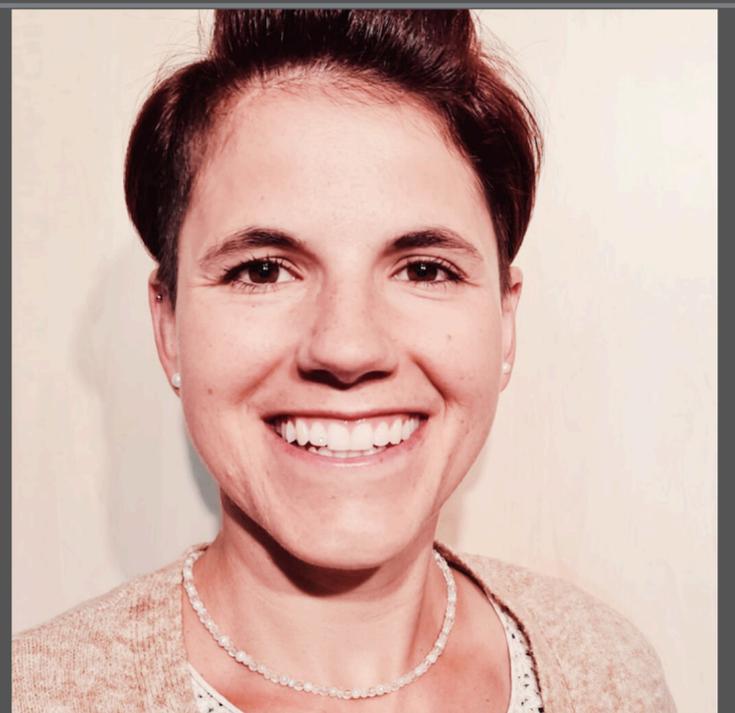
✉ [info@sevensummitsyoga.ch](mailto:info@sevensummitsyoga.ch)  
🌐 [www.sevensummitsyoga.ch](http://www.sevensummitsyoga.ch)

\* (exkl. Getränke, Tourismusabgabe)

# Achtsamkeit am Säntis

**30. NOVEMBER 2024**

07.00 Vipassana (Meditation)  
07.45 Begrüssung, Vinyasa Flow  
09.00 Pause  
09.45 Mentaltraining &  
Entspannungshypnose  
12.00 Mittagspause  
14.00 Mentaltraining  
15.00 Pause  
16.00 Yin Yoga  
17.15 individueller Aufenthalt



**01. DEZEMBER 2024**

07.00 Vipassana (Meditation)  
07.35 Hatha Yoga  
08.30 Frühstück (inkl.)  
11.00 Check-out

*individueller Aufenthalt/Abreise*



*Geniesse die Pausen mit Spaziergängen in der romantischen Landschaft, einer vergünstigten Säntisfahrt oder im Wellnessbereich.*

**DANIELA & JUDITH**