

## 28. – 30.06.2024 Yoga und Wandern auf dem Kerenzerberg.

**Schenke dir Zeit und lasse deinen Körper, Geist und Seele in Einklang mit der Natur bringen.**

**AUSDAUER:** einfach

**TECHNISCHE SCHWIERIGKEIT:** einfach

**KOSTEN:** Einzelzimmer Seesicht (Dusche, WC): CHF 690.- / Einzelzimmer Budget: CHF 594.- / Doppelzimmer Budget pro Person: CHF 594.- / 3 Bettzimmer Budget pro Person: CHF 544.-

Marisa Bargehr ist diplomierte Yogalehrerin BDY / EYU und bringt dich mit viel Sympathie in der Yogapraxis einen Schritt näher zu dir selbst. Gemeinsam entdecken wir das einzigartige Wandergebiet mit seinen glasklaren Bergseen und aussichtsreichen Alpen. Hoch über dem Walensee und weg vom Alltag tanken wir frische Energie. Wir lassen uns von den biologischen und regionalen Köstlichkeiten vom nachhaltig geführten Seminarhotel verwöhnen und geniessen eine wohltuende Auszeit im Banne der Glarner Voralpen.

### Freitag, 28.06.2024

18.15 – 18.45 Uhr	<b>Begrüssung mit Apéro</b>	Terrasse, Seminarhotel Lihn
Ca. 18.45 Uhr	<b>Abendessen</b>	Restaurant, Seminarhotel Lihn

### Samstag, 29.06.2024

07.00 – 08.15 Uhr	<b>Yoga</b>	Plenarsaal, Seminarhotel Lihn
08.30 – 09.30 Uhr	<b>Frühstück</b>	Restaurant, Seminarhotel Lihn
10.00 – 16.30 Uhr	<b>Wanderung</b>	Gebiet Kerenzerberg
17.00 – 18.00 Uhr	<b>Yoga</b>	Plenarsaal, Seminarhotel Lihn
18.30 Uhr	<b>Abendessen</b>	Restaurant, Seminarhotel Lihn

### Sonntag, 30.06.2024

07.00 – 08.15 Uhr	<b>Yoga</b>	Plenarsaal, Seminarhotel Lihn
08.30 – 09.30 Uhr	<b>Frühstück</b>	Restaurant, Seminarhotel Lihn
10.00 – 16.00 Uhr	<b>Wanderung</b>	Gebiet Kerenzerberg

Bei schlechtem Wetter wird das Programm entsprechend angepasst.

**ANFORDERUNGEN UND WICHTIGE INFOS:** Siehe Folgeseite.

## Seite 2

**ANFORDERUNGEN:** Ausdauer für ca. 5 h Wanderzeit und max. 700 Höhenmeter pro Tag sind notwendig. Das Yoga sowie die Wanderungen setzen eine gute Gesundheit voraus. Bei uns sind auch Anfänger und Anfängerinnen willkommen.

**TREFFPUNKT:** Freitag, 28.06.2024 um 18.15 Uhr im Speisesaal des Seminarhotel Lihn in Filzbach / GL

**ANREISE ÖV:** Das Seminarhotel Lihn befindet sich 300m von der Bushaltestelle Filzbach Sportzentrum.

**ANREISE PW:** Beim Hotel stehen Gratis Parkplätze zur Verfügung

**RÜCKREISE:** Sonntag 30.06.2024 ab 16.00 Uhr, Seminarhotel Lihn, Filzbach / GL

**ESSEN / TRINKEN:** Tagsüber verpflegen wir uns aus dem Rucksack. Auf Anfrage kann ein Lunchpaket bestellt werden.

**ÜBERNACHTUNG:** Wir übernachten im Seminarhotel Lihn in Filzbach / GL. Uns stehen eine begrenzte Anzahl Zimmer zu Verfügung. In den Budget Zimmern ist ein Lavabo vorhanden, die Duschen und Toiletten befinden sich auf der Etage.

**KOSTEN:** Einzelzimmer Seesicht (Dusche, WC): CHF 690.- / Einzelzimmer Budget: CHF 594.- / Doppelzimmer Budget pro Person: CHF 594.- / 3 Bettzimmer Budget pro Person: CHF 544.-

**INKLUSIV:** Zwei Übernachtungen mit Halbpension, drei Lektionen Yoga und zwei geführte Wanderungen

**EXKLUSIV:** Getränke, Lunch, Material, ÖV und Bergbahnen

**TEILNEHMERZAHL:** 8 – 14 Personen

**ANMELDEFRIST:** 14. Juni 2024

**ANMELDUNG / BEZAHLUNG:** Nach Bezahlung der Kosten per Twint oder IBAN ist deine Anmeldung definitiv

**DURCHFÜHRUNG:** Das Programm wird den Verhältnissen angepasst. Es ist jederzeit möglich einzelne Programmpunkte auszulassen, wobei dafür keine Entschädigung der Kosten gemacht werden können.

**VERHINDERUNG DEINERSEITS:** Es können keine Rückzahlungen vorgenommen werden, finde eine geeignete Person die dich ersetzen kann und schliesse eine Annullationsversicherung für Krankheit und Unfall ab.

**ORGANISATION UND LEITUNG:** Durch Alexandra Marty und Marisa Bargehr. Bei Fragen bezüglich Yoga kann Marisa Bargehr direkt kontaktiert werden: Telefon +41 78 880 67 88 oder per E-Mail: [info@marisabargehr.ch](mailto:info@marisabargehr.ch)

---

> [marisabargehr.ch](http://marisabargehr.ch)  
> SBB Fahrplan  
> Seminarhotel Lihn, Filzbach

---

Bei definitiver Buchung erklären Sie sich mit den AGBs von [lieblingsberge.ch](http://lieblingsberge.ch) einverstanden.

Bei Fragen können Sie mich gerne kontaktieren:

Alexandra Marty  
**+41 79 704 81 21**  
[info@lieblingsberge.ch](mailto:info@lieblingsberge.ch)  
[www.lieblingsberge.ch](http://www.lieblingsberge.ch)

