



# YOGA

## im Hotel Säntispark – jeden Samstag

In Zusammenarbeit mit dem benachbarten Yogastudio «**Shivarocks**» können unsere Gäste mit und ohne Erfahrung Yoga in unserer schönen Parkanlage praktizieren. Schon einmal Yoga mit der ganzen Familie ausprobiert? Wir haben eine attraktive Familien-Pauschale. Einfach frühzeitig vor Ihrer Anreise anmelden und ausprobieren. Wir wünschen viel Freude. **Namasté**

### Zeiten

Juni bis August 2021  
Jeden Samstag

09.00 – 10.15 Yoga (75 Min.)  
14.00 – 15.15 Family Yoga (75 Min.)  
15.45 – 16.45 Funky Kids (60 Min.)

### Preise pro Lektion

Kids Yogalektion: CHF 20/Person  
Family Pauschale: CHF 80 für die ganze Familie (bis 4 Personen)  
Yoga: CHF 30/Person

Material wie Yogamatten, Blöcke im Hotel vorhanden

### Unterrichtsort

Direkt bei uns im Hotel Säntispark. Bei schönem Wetter draussen in unserem Hotelpark, ansonsten drinnen in einem unserer Veranstaltungsräume.

### Kursbeschreibungen

#### Kids Yoga

Yoga für Kinder zwischen 5 und 11 Jahren, 60 Minuten

Es empfiehlt sich auch für Kinder frühzeitig mit Yoga zu beginnen, um ihnen die notwendige Entspannung und Konzentration für ihren weiteren spannenden und manchmal sicherlich auch herausfordernden Lebensweg mitzugeben. Das Entwickeln des Körpergefühls und wie bekomme ich Entspannung und wie kann ich meine Energien bündeln & sammeln sind wichtige Themen bei Kinderyoga.

Die kindergerechten Yogalektionen vermitteln dem Kind spielerisch Yoga-Stellungen und Entspannungsübungen, um kreativ und entspannt den Zugang zum Yoga zu finden.

#### Family Yoga

Yogasession für die ganze Familie – Gross bis Klein, 75 Minuten.

Beim Family Yoga heissen wir die ganze Familie herzlich Willkommen zu einer Yoga-Lektion. Selbstverständlich gehen wir hier auf Ihr individuelles Übungslevel ein. Dieses gemeinsame Familien-Erlebnis wirkt nicht nur entspannend, sondern bringt bestimmt auch einige herzhaft Lacher hervor, da vielleicht nicht alle Familien-Mitglieder regelmässig Yoga praktizieren.

#### Yoga mit verschiedenen Themen

Yoga ab 12 Jahren, 75 min.

Diese Yoga-Lektion enthält Basis Yoga-Übungen und konzentriert sich auf ein entsprechendes Thema, das wöchentlich wechselt. Die Yoga-Lektionen sind immer für Anfänger wie auch Fortgeschrittene aufgebaut. Jeder übt so, dass es für ihn und seine körperlichen Möglichkeiten gut anfühlt.

#### Schutzmassnahmen/Covid

Stand per 20.5.21:

- Begrenzung von 15 Teilnehmenden
- Aufgrund grossem Abstand darf ohne Maske auf der Matte Yoga ausgeübt werden
- Schutzkonzept für Yoga wird eingehalten

Das Angebot ist buchbar bei einer Anreise zwischen dem 1. Juni bis 31. August 2021, je nach Verfügbarkeit. Bitte die gewünschten Yoga-Lektionen frühzeitig vor Ihrer Anreise reservieren.

#### Kontakt & Reservation (nach Verfügbarkeit):

+41 71 313 11 11 | [hotel@saentispark.ch](mailto:hotel@saentispark.ch)  
Hotel Säntispark | Wiesenbachstrasse 5 | 9030 Abtwil