



YOGA UND WELLNESS

im Hotel Schweizerhof in Flims

23. - 26. OKTOBER 2025
NADJA NICKELSEN & DEBORAH KIRCHHOF

Deine Auszeit für Körper, Geist und Seele

"Die innere Stimme ist der Kompass der Seele"

Andreas Tenzer



Hast du Lust dir deine Auszeit im goldenen Oktober zu nehmen und in der Bündner Bergwelt Ruhe und Kraft zu tanken?

Dann gönne dir dein Retreat mit viel Yoga, wohltuendem Wellness, leckerem Essen und nährenden Gesprächen.

im Preis inbegriffen:

- Begrüssungssekt
- Frühstücksbuffet
- Abendmenü im Rahmen der HP
- 6 längere Yogalektionen mit Pranayama, Meditation, Embodiment inkl. Equipment
- SPA und Wellness des Hotels



Datum

- Do 23.10.25 (ab 16 Uhr) - So 26.10.25 (bis 11 Uhr)

Kosten

- CHF 450.- (ab 1.4.25 CHF 490.-) für 6 Yogasequenzen von 90-120'
- zzgl. Übernachtungskosten: ab CHF 188.- pro Nacht (direkt beim Hotel zu buchen)

Ort

- Hotel Schweizerhof Flims

Anmeldung und Fragen

- nadja.nickelsen@hotmail.com



Wir freuen uns

Nadja Nickelsen
Deborah Kirchhof

www.nadja-nickelsen.ch
www.pavana.ch

"Ruhe ist für die Seele der Anfang der Reinigung."
Basilius der Grosse