

Für weitere Fragen oder Informationen stehe ich gerne zur Verfügung.



**Marlies Steiner**  
Hulfteggstrasse 27  
9534 Gähwil  
Telefon: 052 232 07 57

[steiner@marmayoga.ch](mailto:steiner@marmayoga.ch)  
[www.marmayoga.ch](http://www.marmayoga.ch)

# YOGA - Ferienseminar

vom 17. – 21. Juli 2022



**Seminarhotel Lihn  
in Filzbach  
(Kerenzerberg)**

**Yoga und Verweilen an inspirierender Lage mit Blick auf eine eindruckliche Berglandschaft und den schönen Walensee.**

**Spazieren, Wandern, Baden oder eine Schifffahrt auf dem See , im und um das Hotel in einer der vielen Ecken und Nischen lesen, die Ruhe geniessen, gut essen und und und ...**



**Seminar-Beginn:** So 17.7.2022 um 16.00 Uhr

**Seminar-Ende:** Do 21.7.2022 ca. 12.30 Uhr

**Seminarinhalt:**

- Für die Frühaufsteher\*innen - **Pranayama** vor dem Frühstück
- Nach einem leckeren Frühstück leichte Verdauungsübungen, etwas praxisorientierte Theorie und vor allem **yoga-asanas** praktizieren und vertiefen.
- individuelles Mittagessen - **Nachmittag zur freien Verfügung**
- vor dem Abendessen ca. 15 - 20 Min. **Kontemplation**
- gemütliches, **gemeinsames Abendessen**

**Seminarpreis:** Fr. 410.--

**Unterkunft und Verpflegung:**

Das Seminarhotel Lihn bietet von etwas luxuriöseren (mit Du/WC, TV, Panoramablick) bis zu einfacheren Zimmern (nur Lavabo) verschiedene Kategorien an. Preise bitte dem Anmeldetalon entnehmen.

Uns steht ein Kontigent von je 4 Business-, Budget- und Panoramazimmern zur Verfügung. Die Zimmerwünsche werden nach Eingang der schriftlichen Anmeldung berücksichtigt und ggf. muss (nach Absprache) auf eine andere Kategorie ausgewichen werden.

Infos zu den Zimmern bitte der homepage des Hotels entnehmen.

Im Zimmerpreis inbegriffen sind nebst einem reichhaltigen Frühstück, ein Abendessen (Buffet) mit delikaten Speisen, vegetarischen Kreationen und Dessert-Köstlichkeiten; vieles aus eigener oder regionaler Bio-Produktion.

Elmer Mineralwasser im Kursraum steht kostenlos zur Verfügung.

Individuelle An- und Abreise mit öV bis Filzbach "Sportzentrum". Es stehen Gratisparkplätze zur Verfügung.

**Adresse Kursort:**

Seminarhotel Lihn, Panoramastrasse 28, 8757 Filzbach - Glarus Nord  
Tel. 055 614 64 64 - info@lihn.ch - www.lihn.ch

**Anmeldung:**

**Schriftlich** mit untenstehendem Talon.

Die Anzahl der Teilnehmer/innen ist limitiert; das Eingangsdatum der (schriftlichen) Anmeldung ist massgebend und verbindlich.

**Annullierungsbestimmungen:**

- bis 91 Tage vor Veranstaltungsbeginn: Fr. 40.- Umtriebsgebühren
  - 90 bis 61 Tage 30% des Arrangements (Unterkunft/HP)
  - 60 bis 31 Tage 40% des Arrangements (Unterkunft/HP)
  - 30 bis 10 Tage 60% des Arrangements (Unterkunft/HP)
  - 9 bis 0 Tage 80% des Arrangements (Unterkunft/HP)
- wird kein Ersatzteilnehmer\*in gestellt, fallen zusätzlich Fr. 40.-- Umtriebsgebühren an.



**Ich melde mich definitiv für das Yoga-Seminar vom 17. – 21. Juli 2022 an**

**Name:** \_\_\_\_\_

**Strasse:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_

**Telefon/Handy:** \_\_\_\_\_

**E-Mail:** \_\_\_\_\_

**Unterkunft:** Preise pro Person/Nacht inkl. Halbpension und Klimafranken

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> EZ Panorama 148.- (Du/WC) | <input type="checkbox"/> DZ Panorama 103.- (WC/DU 1.40m Bett) |
| <input type="checkbox"/> EZ Business 138.- (Du/WC) | <input type="checkbox"/> DZ Business 111.- (Du/WC)            |
| <input type="checkbox"/> EZ Budget 108.- (Lavabo)  | <input type="checkbox"/> DZ Budget 88.- (Lavabo)Die           |

Zimmerwünsche werden nach Eingang der Anmeldungen berücksichtigt.

Ist die gewünschte Zimmerkategorie ausgebucht kann nach Absprache auf eine andere ausgewichen werden.

**Datum/Unterschrift:** \_\_\_\_\_

**Bemerkungen/Anliegen bitte auf der Rückseiten des Talons notieren**

**Einsenden oder abgeben an:** Marlies Steiner, Hulfteggstrasse 27, 9534 Gähwil

