„Inside Flow meets Slow Yoga“ in Flims

13. - 16. August 2026

Unterkunft

Die Tage der Auszeit finden im 4 Sterne Romantik Hotel Schweizerhof Flims statt.

Das Romantik Hotel Schweizerhof Flims steht für Bergferien zum Wohlfühlen.

Im Dezember 2022 eröffnet es ein neues Badehaus, ein dreistöckiger Wellnessbereich. Das schöne Naturstein-Hallenbad bleibt bestehen und in einer ganzen Spa-Etage mit zwei Saunas, Dampfbad, Infrarotkabine und Ruheraum/-terrasse mit Blick in Wald und Berge erwartet die Gäste eine Wohlfühloase. Zusätzlich gibt es in einer weiteren Etage zwei neue Massageräume mit Blick ins Grüne sowie ein neuer Achtsamkeits-, oder Seminarraum.

Was dich die Tage erwartet:

Täglich 2 Lektionen mit Alexandra Inside Flow und Slow Yoga mit Deep Stretch und Meditation. Zeit für dich selbst.

Inside Flow®

Inside Flow® ist eine fließende Sequenz von Asanas geleitet von Atem und moderner Musik. Jeder Inside Flow® ist auf einem speziellen Song mit einer Choreografie vorbereitet. Man spürt die Kraft hinter jedem Song und das Gefühl, dass man nicht aufhören kann.

Der Atem lenkt die Bewegungen und jede Bewegung wird mit der Ein- und Ausatmung synchronisiert. Für alle, die gerne ein dynamisches und kraftvolles Fließen erleben und ihre körperliche Kondition verbessern möchten.

Slow Yoga

Im Gegensatz zur dynamischen Variante im Inside Flow® werden die Muskeln beim Slow Yoga auf therapeutische Art gedehnt.

Leichte Übungen stärken die Muskulatur, die Dehnhaltungen werden etwas länger gehalten und am Ende wird die Einheit mit einer tiefen Entspannung abgeschlossen.

ॐ NIAMASTE

„Inside Flow meets Slow Yoga“ in Flims

13. - 16. August 2026

Alexandra Schilken ist diplomierte Yogalehrerin in verschiedenen Stilen, Inside Flow Junior Teacher, Yogatherapeutin, Personal Yoga Trainerin und Nia Black Belt Teacherin. Mitglied im Schweizer Yogaverband und im Yoga Alliance Verband.

ॐ NIAMASTE

„Inside Flow meets Slow Yoga“ in Flims

13. - 16. August 2026

Zimmer und Preise

Solitude Einzelzimmer (ca. 14 m2, Bett 90 cm, teilw. Balkon, Dusche) CHF 232.00 pro Teilnehmer/Nacht

Minuscule Einzelzimmer (ca. 17 m2, teilw. Balkon, Grandlit 140 cm, Norden, Bergblick, Dusche) CHF 262.00 pro Teilnehmer/Nacht

Ambiance Doppelzimmer (ca. 20 m2, Balkon, Badewanne o. Dusche) CHF 207.00 pro Teilnehmer/Nacht

oder

Ambiance Doppelzimmer zur Einzelnutzung
CHF 282.00 pro Teilnehmer/Nacht

Alle Preise verstehen sich zuzüglich der Kurtaxe von CHF 5.00 pro erwachsener Person und Nacht.

Inbegriffene Leistungen:

- Frühstücksbuffet mit regionalen Produkten
- Abendmenu im Rahmen der Halbpension
- leichte Verpflegung während den Kurszeiten (Wasser, Tee und Früchte)
- Mehrwertsteuer Yogalektionen und Equipment

Reservation der Zimmer
Zimmerreservation bitte direkt im **Hotel Schweizerhof** buchen
(+41 81 928 10 10 oder info@schweizerhof-flims.ch / www.schweizerhof-flims.ch)

ॐ NIAMASTE

„Inside Flow meets Slow Yoga“ in Flims

13. - 16. August 2026

Anmeldung Kurs und Infos

– Teilnehmerzahl beschränkt: mind. 6 max. 15 Personen

– Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

- wohltuende Massagen können nach Wunsch gebucht werden (rechtzeitige Terminvereinbarungen vor Anreise)

Kosten Kurslektionen: CHF 260.00

Anmeldungen bitte **direkt** bei Alexandra Schilken

(+41 76 553 57 58 oder info@niamaste.ch / www.niamaste.ch)

ॐ NIAMASTE

„Inside Flow meets Slow Yoga“ in Flims

13. - 16. August 2026

Programm

Individuelle Anreise Donnerstag

Donnerstag: 17 - 18.15 Uhr Welcome Yoga mit Alexandra

Abendessen: 19 Uhr

Freitag:

8 - 9 Uhr Inside Flow

anschliessend Frühstück

Tag zur freien Verfügung

17 - 18.15 Uhr Slow Flow, Deep Stretch & Meditation

Abendessen: 19 Uhr

Samstag:

8 - 9 Uhr Inside Flow

anschliessend Frühstück

17 - 18.15 Uhr Slow Flow, Deep Stretch & Meditation

Abendessen: 19 Uhr

Sonntag:

8 - 9 Uhr Good Morning Inside Flow meets Yin Yoga

anschliessend Frühstück & individuelle Abreise

„Inside Flow meets Slow Yoga“ in Flims

13. - 16. August 2026

Stornierungsbedingungen

Wir sind dir dankbar, wenn eine allfällige Stornierung möglichst frühzeitig und schriftlich mitgeteilt wird.

Stornierungskosten:

- bis 90 Tage vor Anreise: 10% des Gesamttotals
- bis 60 Tage vor Anreise: 20% des Gesamttotals
- bis 30 Tage vor Anreise: 40% des Gesamttotals
- 13 bis 29 Tage vor Anreise: 80% des Gesamttotals
- bis 12 Tage vor Anreise: 100% des Gesamttotals

ॐ NIAMASTE