



HOTEL EDEN ROC

ASCONA

Beim Hatha Yoga Flow praktizieren wir die Verbindung von traditionellen Yogahaltungen im Fluss, speziellen Atemtechniken und abschliessender Tiefenentspannung. Die Yoga Asanas werden teilweise kurz gehalten und wir schaffen eine ideale Balance zwischen Körper und Geist. Die Beobachtung der Atmung verfeinert das Konzentrationsvermögen, was eine stabile Basis für mentale Entwicklung schafft. Eben eine Meditation in Bewegung. Neben körperlicher Stärke und Flexibilität, spürt man beim Hatha Yoga Flow einen Zugewinn an emotionaler Kraft und geistiger Gelassenheit.

*Nell'Hatha Yoga Flow si pratica la combinazione di posture tradizionali dello yoga in flusso, speciali tecniche di respirazione e un rilassamento profondo finale. Le asana dello yoga vengono talvolta mantenute brevemente e si crea un equilibrio ideale tra corpo e mente. L'osservazione del respiro affina la capacità di concentrazione, creando una base stabile per lo sviluppo mentale. In breve, si tratta di una meditazione in movimento. Oltre alla forza fisica e alla flessibilità, durante l'Hatha Yoga Flow si avverte un aumento della forza emotiva e della serenità mentale.*

Hatha Yoga Flow  
in der Casa Epper  
*nella Casa Epper*

## Kennenlernangebot

### Offerta introduttiva:

CHF 75.-  
3x 75Min.

Donnerstag jeweils 16.00 Uhr. Kursbeginn ab dem 8.12.2022  
*Giovedì alle 16:00. Inizio corso: 8.12.2022*

Freitag jeweils 10.30 Uhr. Kursbeginn ab dem 9.12.2022  
*Venerdì alle 10:30. Inizio corso: 9.12.2022*

## Einsteigerkurs

### Corso per principianti:

CHF 320.-  
3x 75Min.

Donnerstag jeweils 16.00 Uhr. Kursbeginn ab dem 19.01.2023  
*Giovedì alle 16:00. Inizio corso: 19.01.2023*

Freitag jeweils 10.30 Uhr. Kursbeginn ab dem 20.01.2023  
*Venerdì alle 10:30. Inizio corso: 20.01.2023*

## Personal Training

### Personal Training

Ein massgeschneidertes Fitnessprogramm, das auf Ihr jeweiliges Niveau zugeschnitten ist und für Ihre Bedürfnisse sorgt.

One to One Training 60 Minuten - **CHF 80**

*Un programma di fitness su misura per il vostro livello di forma fisica e per le vostre esigenze.*

Training individuale 60 minuti - **CHF 80**

2 Pers.  
**CHF 70.-** p.P

3 Pers.  
**CHF 60.-** p.P

4 Pers.  
**CHF 50.-** p.P

## Eden Roc SPA Mitgliedschaft

### Abbonamento alla SPA Eden Roc

Mit einer Mitgliedschaft für das Eden Roc Spa können Sie jeden Tag alle Annehmlichkeiten des Fünf-Sterne-Spa geniessen.

*Con un abbonamento alla Eden Roc Spa, potrete godere ogni giorno di tutti i servizi della spa a cinque stelle.*

10 Eintritte / 4 Stunden tagsüber, nicht gültig zwischen Juli und August  
*10 ingressi / 4 ore durante il giorno, non valido tra luglio e agosto* **CHF 480.-**

1 Monat / Nicht gültig zwischen Juli und August  
*1 mese / non valido tra luglio e agosto* **CHF 440.-**

4 Monate / Gültig zwischen 13.03. und 13.06., 01.09. und 01.01.  
*4 mesi / valido tra il 13 marzo e il 13 luglio, il 1° settembre e il 1° gennaio* **CHF 1200.-**

8 Monate / Nicht gültig zwischen Juli und August  
*8 mesi / non valido tra luglio e agosto* **CHF 2200.-**

Aqua Gym - Drop In für Members / Jeweils Freitag und Sonntag, 8.30 Uhr  
*Aqua Gym - Drop In per i membri / Ogni venerdì e domenica, ore 8.30* **CHF 10.-**

Weitere Informationen finden sie auf unserer Website: [www.tschuggencollection.ch/hotel-eden-roc/spa](http://www.tschuggencollection.ch/hotel-eden-roc/spa)  
Alle Angebote buchen sie unter +41 91 601 75 00 oder per E-Mail an [edenrocsa@edenroc.ch](mailto:edenrocsa@edenroc.ch)

*Per ulteriori informazioni, visitate il nostro sito web: [www.tschuggencollection.ch/hotel-eden-roc/spa](http://www.tschuggencollection.ch/hotel-eden-roc/spa)  
È possibile prenotare tutte le offerte chiamando il numero +41 91 601 75 00 o inviando un'e-mail a [edenrocsa@edenroc.ch](mailto:edenrocsa@edenroc.ch)*

HOTEL EDEN ROC

ASCONA

Via Albarelle 16 – 6612 Ascona – Switzerland – Tel. +41 91 785 71 71 – [www.edenroc.ch](http://www.edenroc.ch)

*A Tschuggen Collection Hotel*