



## Yogaweekend mit Hund neu in Klosters vom 17.09. – 20.09.2020

Gemeinsam eine schöne Zeit, ohne die alltäglichen Ablenkungen und Verpflichtungen zu verbringen – Zeit nur für Dich und deinen treuen Freund – ist das Motto dieses verlängerten Wochenendes.

In einer angenehmen, entspannten Atmosphäre verbringen wir ein paar interessante, spielerische und lehrreiche Tage abseits vom Trubel mit unseren vierbeinigen Freunden. Wir unternehmen eine gemeinsame Wanderung, schulen die Körperwahrnehmung und die Beweglichkeit unserer Fellnasen und machen einen Lernspaziergang. Auch die Kopf- und Nasenarbeit kommt nicht zu kurz.

Du selbst hast die Möglichkeit, durch Yoga bewusst Ruhe und Entspannung zu finden. Es sind keine Vorkenntnisse in Yoga erforderlich. Der Yogakurs ist für Menschen gedacht. Unsere Hunde dürfen während den Lektionen ihre eigene Auszeit geniessen und schlafen entspannt auf dem Zimmer.

### Kursort/Unterkunft:

Hotel Sport Klosters, Landstrasse 95, Klosters, Tel: 0041 (0)81 423 30 30,  
[www.hotel-sport.ch](http://www.hotel-sport.ch)

### Kursleitung:

Susanne Zwahlen Frey Dipl. Hund Trainerin Certodog  
Trainerin Hundeschule Pfotenbande

Priska Fries Dipl. Yogalehrerin SYV/EYU

### Kosten:

Unterkunft (Zahlung vor Ort):

CHF 96.—pro Person / Nacht im Doppelzimmer (bei Doppelbelegung)

CHF 111.—pro Person / Nacht im Einzelzimmer

CHF 15.—pro Hund / Nacht

Diese Preise verstehen sich inklusive reichhaltigem Frühstücksbuffet, 4-Gang-Auswahlmenü am Abend am Abend, Service, Mehrwertsteuer und Taxen sowie der Benutzung der Minigolfanlage, der Sandtennisplätze, der Sauna, Der Turnhalle und der übrigen Sportmöglichkeiten. Mit der Gästekarte profitieren Sie von Gratisbus im Ort, freier Fahrt mit der Rhätischen Bahn.

Hunde: Ausser in der Sauna und in den Speisesaal dürfen Sie Ihre Hunde überall mitnehmen. Hunde bezahlen keine Kurtaxe, dies bedeutet, dass er für den ÖV und die Bergbahnen ein Ticket.

Kurs: CHF 350.00 – diverse Hundeaktivitäten und Yoga (fällig bei Anmeldung)

## Anmeldung:

Bis spätestens 01.08.2020 per Mail: [info@pfotenbande.ch](mailto:info@pfotenbande.ch)

Teilnehmerzahl auf 12 Personen beschränkt.

Lust auf eine neue Erfahrung?  
Wir freuen uns, wenn auch Du uns mit deinem vierbeinigen Freund  
in dieses Hund & Yoga Weekend begleitest.

## Kursprogramm

### Donnerstag 17.09.2020

ab 15.00 Uhr	Eintreffen und Zimmerbezug, Hotel Albtalblick Umgebung auf eigene Faust entdecken
18.30 Uhr	Abendessen
20.15 – 21.15 Uhr	Einstimmungsprogramm: Offizielle Begrüssung und Vorstellung progressive Entspannung

### Freitag 18.09.2020

07.30 – 08.00 Uhr	geführte Meditation, fakultativ Keine Vorkenntnisse erforderlich!
09.00 – 10.00 Uhr	Frühstück
10.30 Uhr	Wanderung mit Hund (Lunchpaket)
18.30 Uhr	Abendessen
20.00 – 21.00 Uhr	Yoga: Ausklang, Reise durch die Chakras

### Samstag 19.09.2020

08.00 – 08.30 Uhr	geführte Meditation, fakultativ
09.00 Uhr	Frühstück
10.30 -12.00 Uhr	Gruppe A: Programm mit Hund (Kopf- und Nasenarbeit/Gymnastik) Gruppe B: Yin Yoga
13.00 – 14:30 Uhr	Gruppe A: Yin Yoga Gruppe B: Programm mit Hund (Kopf- und Nasenarbeit/Gymnastik)
17:00 – 18.00 Uhr	Lernspaziergang
18.30 Uhr	Abendessen
20.00 – 21.00 Uhr	entspanntes Yogaprogramm

## Sonntag 20.09.2020

07.30 Uhr	Frühstück
08.45 – 10.15 Uhr	Alle: Hatha Yoga
12.30 Uhr	Feedback, Ausklang, Verabschiedung

## Zusätzliche Informationen

### **Kursleitung:**

Susanne Zwahlen Frey, Dipl. Hundetrainerin Certodog (Juli 2019), Trainerin Hundeschule Pfotenbande

Mit viel Freude unterrichte ich seit 2019 im Team der Hundeschule Pfotenbande Mensch & Hundeteams und arbeite mit meinem eigenen Hund Anubis seit über 4 Jahren in verschiedenen Auslastungsbereichen.

Priska Fries, Dipl. Yogalehrerin SYV/EYU

Ich absolvierte meine 4jährige Ausbildung an der Yoga University in Villeret. Meine eigene Yogapraxis ist auf über 20 Jahre zurückzuführen. Seit 5 Jahren unterrichte ich nun regelmässig Hatha-Yoga-Klassen, Männer-Yoga und Yoga auf dem Stuhl für Senioren im Pflegeheim.

### **Mitbringen fürs Yoga / Meditation:**

Bequeme Kleidung und wenn vorhanden, Yoga- resp. Gymnastikmatte

### **Anmeldung:**

Die Anmeldung ist verbindlich.

### **Zahlung:**

Mit der Anmeldung werden die Kurskosten fällig.

Konto: CH69 8070 2000 0028 0717 1 lautend auf Susanne Zwahlen Frey, 8905 Arni

### **Annulation:**

Bei einer Annulation erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 50.00. Zusätzlich zur Bearbeitungsgebühr stellen wir folgende Annulationskosten in Prozenten der Kurskosten in Rechnung: bis 60 Tage vor Kursbeginn 100%. Die Hundeschule Pfotenbande behält sich das Recht vor bei einer geringen Anzahl Teilnehmern das Weekend abzusagen. Kann das Weekend nicht stattfinden, werden wir Dich rechtzeitig informieren.

### **Zahlungseingang:**

Es werden keine Zahlungseingangsbestätigungen verschickt.

### **Versicherung:**

Versicherung ist Sache des Teilnehmers.

Wir freuen uns auf Euch

Susanne Zwahlen Frey  
Dipl. Hundetrainerin

Priska Fries  
Dipl. Yogalehrerin SYV/EYU

## Anmeldung

Anmeldung bis am 01.08.2020 erfolgt per Mail an: info@pfotenbande.ch

Wir benötigen von Dir folgende Angaben:

---

Name/Vorname.....

Name / Vorname.....

Name Hund/e.....

Adresse.....

Handy-Nummer.....

Mail.....

### Zimmerwunsch:

Einzelzimmer inkl. Halbpension.....

Doppelzimmer inkl. Halbpension (Doppelbelegung).....

Doppelzimmer inkl. Halbpension (Einzelbelegung).....

Lebensmittelunverträglichkeiten (Angaben für Hotel):

.....  
.....

Ich habe eine Yoga-bzw. Gymnastikmatte      ja                          nein   

---

