



Cystische Fibrose Schweiz
Mucoviscidose Suisse
Fibrosi Cistica Svizzera
Cystic Fibrosis Switzerland

Yoga-Weekend und Sportberatung

31.03.-02.04.2023 in Brienz

Freitag

16:00-17:30 Uhr Yoga
19:00 Uhr Abendessen im Hotel

Samstag

10:00-11:30 Uhr Yoga
12:00 Uhr Mittagessen individuell bzw. Bäckerei
13:00-13:30 Uhr Sportinput von Christina
13:30-17:00 Uhr individuelle Sportberatung bzw. Freizeit/Spazieren/Austauschen
18:30 Uhr Abendessen auswärts
20:30-21:30 Uhr Yoga Nidra

Sonntag

10:00 Uhr Yoga und offizieller Abschluss

Yoga-Weekend

Im [Hotel Lindenhof Brienz](#) sind für die Yoga-Teilnehmenden Einzelzimmer mit eigenem Badezimmer und WC reserviert. Check-In ist ab 15:00 Uhr möglich, Check-Out bis 11:00 Uhr. Alle vier Yoga- und Entspannungseinheiten werden von [Christina](#) geleitet und finden ca. 10-15 Gehminuten vom Hotel entfernt, an der Hauptstrasse 111 in Brienz, statt. Mitzubringen sind bequeme Sportkleider, ein warmer Pullover und Socken. Yoga-Matten, Bolster und Decken sind bereits vorhanden.

Bei Interesse, kann Christina am Freitag nach dem Abendessen zusätzlich eine Information zur Anwendung von ätherischen Ölen geben, insbesondere zu jenen, von denen CF-Betroffene profitieren können.

Sportberatung

Wer nur am Samstag für die Sportberatung dabei sein möchte, kann im Vorfeld [diesen Fragebogen](#) ausfüllen. Christina ist auch Bewegungsprofi und Sporttherapeutin und wird ein Input-Referat halten, wie wir Sport in unserem Alltag mit Freude integrieren können. Bitte teile uns mit, wenn du anschliessend eine individuelle Beratung von ca. 30 min in Anspruch nehmen möchtest und beschreibe dein Anliegen im Anmeldeformular.

Wir freuen uns auf dich!
Edith und Sidonia

Hast du noch Fragen? Nimm mit uns Kontakt auf:
edith_k@bluemail.ch
sidonia.mattmann@cystischefibroseschweiz.ch

