

Von Yang zu Yin im Engadin

Grand Hotel Kronenhof begeistert als Yoga-Eldorado - Glücksgefühle bei klarer Luft und Bergpanorama

Im Sommer 2022 bietet das Grand Hotel Kronenhof in Pontresina in der Schweiz allen Yogabegeisterten von Anfänger bis Profi die Möglichkeit, im Rahmen verschiedener Workshops tiefer in die Welt von Hatha, Yin, Vinyasa und Slow Flow einzutauchen. Auf 1.800 Meter über dem Meeresspiegel gelegen empfängt das elegante Luxushotel Yogalehrer aus Nah und Fern und lädt Hotel- und externe Gäste zu Summits inmitten der beeindruckenden Engadiner Bergkulisse ein. Auf den vier modernen Holzplattformen des Grand Hotel Kronenhof leiten Ben Rakidzija, Nina Rocha und Susanne Staib ihre Kurse und animieren die Teilnehmer bei klarer, frischer Bergluft zu Asanas mit imposantem Blick auf das Bernina Massiv. Die Yoga Summits dauern zwischen zwei und fünf Tagen und umfassen für alle teilnehmenden Gäste zwei Sessions am Tag. Kinder haben im Rahmen des Kids Club Programms bereits die Möglichkeit Yoga kennen zu lernen und erste Asanas zu üben. Alle Workshops können individuell zum Aufenthalt hinzugebucht werden. Eine Übernachtung für zwei Personen im Doppelzimmer inklusive Halbpension kostet in den Sommermonaten ab 475 Schweizer Franken, zirka 475 Euro. Reservierungen werden an reservations@kronenhof.com oder unter der Telefonnummer +41 81 830 30 30 entgegengenommen. Weitere Informationen finden sich online auf www.kronenhof.com.

Yoga Summit mit Ben Rakidzija

Das drei- bis fünftägige Summit von **Ben Rakidzija** bietet eine Kombination aus Hatha Yoga, Yin Yoga und Meditation. Über die einzelnen Sessions hinweg, verfeinern sich Beweglichkeit und Körperwahrnehmung. Zudem gelangt man mittels bewusster Atmung zur tieferen Entspannung und inneren Balance. Vom 8. bis 10. Juli 2022 ist der international bekannte Rakidzija diesen Sommer im Engadin zu Gast und verwandelt das Grand Hotel Kronenhof in ein Yoga-Retreat. Eine Lektion beginnt bei 45 Schweizer Franken, zirka 45 Euro.

Yang-zu-Yin Auszeit mit Nina Rocha

Der dreitägige Workshop von Yogalehrerin **Nina Rocha** rückt die gezielte Kräftigung, Dehnung und die Verbindung von Körper und Geist in den Fokus. Die Kurse sind vorwiegend auf dynamische und statische Positionen aufgebaut. Im Grand Hotel Kronenhof bietet Rocha ihren Workshop in diesem Sommer vom 22. bis 24. Juli, vom 5. bis 7. August und vom 9. bis 11. September an. Der Ab-Preis für den gesamten Workshop beginnt bei 180 Schweizer Franken, zirka 180 Euro.

Zu beiden Gastspielen im Grand Hotel Kronenhof reihen sich die hoteleigenen Detox Yoga & Pilates Days über drei Tage. Neben einer Morning-Yoga Session und einer restaurativen Yoga-Einheit, bei der die Asanas möglichst lange gehalten werden, stehen hier vor allem Pilates-Trainings und Detox-Behandlungen im Fokus. Eine Detox-Massage, die die Lymphzirkulation anregt, Detox-Tees, ein Salzpeeling und ein Pflege-Kit zur Selbstanwendung unterstützen den entschlackenden Effekt. Vom 19. bis 22. August und vom 23. bis 26. September erwartet Anfänger, Fortgeschrittene oder Profis das vollkommene Erholungsgefühl. Neben körperstraffenden Pilates-Übungen sorgt zudem auch der großzügige Spa-Bereich und das ausgezeichnete Kulinarikangebot für einen unvergesslichen Aufenthalt und den Einklang zwischen Körper und Geist.

Über das Grand Hotel Kronenhof

Das unter Denkmalschutz stehende Grand Hotel Kronenhof befindet sich im Herzen des Schweizer Bergdorfs Pontresina. Auf 1.800 Höhenmetern kommen die Gäste in den Genuss von 112 elegant gestalteten Zimmern und Suiten sowie einer der eindrucksvollsten Wellnessanlagen der Alpen. Seit Anfang 2017 ist der französische Architekt Pierre-Yves Rochon im Kronenhof zu Gange und renovierte diverse Räumlichkeiten. Als einziges Fünf-Sterne-Superior-Hotel im Ort verbindet das Grand Hotel Kronenhof eine großartige Lage mit imposanter Architektur, atemberaubenden Ausblicken und mehrfach ausgezeichneter Kulinarik. Das Gourmet Restaurant Kronenstübli darf sich seit 2016 durchgehend mit 16 GaultMillau Punkten schmücken.

München/Pontresina, 30. Juni 2022

Für weitere Informationen:

Michaela Struck von Wins/Magalí Rau
STROMBERGER PR GmbH
Kistlerhofstr. 70, Haus 5, Gebäude 188
81379 München, Deutschland
T +49(0)89/18 94 78 75
struckvonwins@strombergerpr.de
www.strombergerpr.de

Franziska Glünz
Grand Hotel Kronenhof
Via Maistra 130
7504 Pontresina, Schweiz
T +41(0)81/830 32 21
franziska.gluenz@kronenhof.com
www.kronenhof.com

