

Medienmitteilung

## Ganzheitliche Yogawochen im Hotel Gasthaus Krone

**Yoga und Meditation aber auch Wanderungen und Workouts in der Natur werden an zwei Wochen im August und September im Hotel Gasthaus Krone in La Punt geboten. Hochkarätige Profis und Experten begleiten die Teilnehmer durch die Woche. Für Einheimische besteht die Möglichkeit, die Yogastunden und Meditationen ohne Übernachtung zu buchen.**

**La Punt, 12. Januar 2018** – Yoga mit Blick auf die Berge des Engadins, Lichtritual zum Sonnenuntergang am Inn oder Meditation unter dem Sternenhimmel – das Programm der Krone La Punt für die Yogawochen vom 20. bis 26. August und 24. bis 30. September klingt sehr vielversprechend. Besonders gestresste Städter aus dem Unterland sehnen sich nach solchen Ruhepunkten im hektischen Alltag. Aber nicht nur Entspannung steht auf dem Programm, auch Vorträge, Wanderungen und Workouts sind vorgesehen. Praktiziert wird in der wunderschönen Natur in und um La Punt oder in der historischen Chesa Merleda direkt am Inn. Für das leibliche Wohl der Gäste sorgt die ayurvedische Ernährung aus der Krone-Küche von Andrea und Sonja Martin.

Hochkarätige Profis und Experten leiten die Kurse und Workshops. Organisatorin ist die international renommierte Lifestyle-Expertin und Interior Designerin [Franziska Kessler](#). Die ausgebildete Kundalini-Lehrerin und Reiki-Meisterin weckt mit humorvollem, lebendigem und kreativem Yoga das Potenzial der Teilnehmer in allen Lebensbereichen. Mit von der Partie ist auch [Regula Curti](#), Gründerin des Yoga- und Therapiezentrums Seeschau. Bekannt wurde die Musikerin und Pädagogin durch ihr Musikprojekt «Beyond», in dem sie gemeinsam mit Tina Turner und Dechen Shak-Dagsay christliche und buddhistische Gebete musikalisch interpretiert. Bei ihr steht bei den Yoga-Wochen in der Krone La Punt das Chanten von Mantras im Fokus.

### Workouts, geführte Wanderungen und Ausflüge

[Anne-Marie Flammersfeld](#), diplomierte Sportwissenschaftlerin, selbstständige Personal Trainerin und eine der erfolgreichsten Extremläuferinnen der Welt, ist die dritte im Bunde. Ihr «Body & Mind»-Training in der Natur hat zum Ziel, die Haltung und das Herz-Kreislaufsystem der Teilnehmer zu verbessern.

Abgerundet wird das sorgfältig gestaltete Programm durch einen Ausflug ins Puschlav inklusive Wanderung durch die Kräuterpflanzen der Bergbauern der Vereinigung «Al Canton» und einer Meditation.

Auch Einheimische oder Gäste im Engadin, die nicht in der Krone übernachten, können an dem Programm teilnehmen und die Yogastunden, Meditationen und Ausflüge ohne Übernachtung buchen.

Weitere Informationen sind [unter diesem Link](#) erhältlich.

Das 3-Sterne-Hotel **Gasthaus Krone** liegt an bester Lage in La Punt im Oberengadin, direkt am Albulapass und mitten in der Engadiner Berg- und Sportwelt. Im Sommer locken drei Golfplätze sowie unzählige Bike- und Wanderwege in der Umgebung, im Winter der direkte Anschluss an das umfangreiche Engadiner Langlauf-Loipennetz. Das historische Gasthaus ist ein Geheimtipp für Feinschmecker und Geniesser. Das Motto: Vier Sterne in Stil, Küche und Design, drei Sterne im Preis. [www.krone-la-punt.ch](http://www.krone-la-punt.ch)

### Weitere Informationen:

PrimCom  
Sabine Biedermann  
Tel. +41 44 421 41 21  
[s.biedermann@primcom.com](mailto:s.biedermann@primcom.com)

Hotel Gasthaus Krone  
Bettina Plattner-Gerber, VR-Präsidentin  
Tel. +41 81 842 01 12  
[bettina@plattnerundplattner.ch](mailto:bettina@plattnerundplattner.ch)