



## Meditation und Eisbaden für Einsteiger und Refresher

28. November 2024 - Donnerstag

17:00 – 18:00 Willkommens Aperó im [Hotel Seehof](#)

18:30 Abendessen, 3-Gänge-Menü im [Restaurant Charlotte](#) (exkl. Getränke)

29. November 2024 - Freitag

07:00 – 07:30 achtsame Körperübungen

07:30 – 10:00 individuelles Frühstücksbuffet

10:00 – 13:00 Eisbade-Workshop inkl. Sauna in [der Eisbadi Arosa](#)

Ab 13:00 Zeit zur freien Verfügung – [Hier findest du alle Novemberhochaktivitäten](#)

Optional 14:30 -16:30 geführter Winterspaziergang

17:00 – 17:30 meditative Entspannungsübung

18:00 Abendessen, 3-Gänge-Menü im [Restaurant Charlotte](#) (exkl. Getränke)

30. November 2024 - Samstag

07:00 – 07:30 achtsame Körperübungen

07:30 – 10:30 individuelles Frühstücksbuffet

10:30 – 13:30 Meditations-Workshop für Einsteiger

Ab 13:30 Zeit zur freien Verfügung - bei guten Schneebedingungen ist Langlauf & Ski möglich

17:00 – 18:00 Fackelbaden in der Eisbadi Arosa mit Glühwein

18:30 Abschlussessen im [Restaurant Charlotte](#) (exkl. Getränke)

1. Dezember 2024 - Sonntag

07:00 – 07:30 Morgen-Meditation mit anschliessendem Erfahrungsaustausch in der Gruppe

Anschliessend gemeinsames Frühstücksbuffet

11:00 Abschied und Check-out

Alle Programmpunkte sind optional

Du hast fragen, ich freu mich von dir zu hören - Deine Carmen

E-Mail: [kontakt@maitri-meditation.ch](mailto:kontakt@maitri-meditation.ch) oder 079 103 35 63



MAITRI  
MEDITATION