

# Wochenende «bewegen & sein»

Finde mit Yoga & Pilates Stabilität & Leichtigkeit in Beckenboden & Rücken

Datum: Freitag, 9. – Sonntag, 11. Mai 2025

Ort: Schwarzsee



## Programm:

### Freitag, 9. Mai

Individuelle Anreise und Check-in ab 15:00 Uhr

16:00 Uhr	Empfang, Opening-Circle	Beatrice & Karin
16:45 Uhr	Rückenfit mit dem Balance-pad (60')	Karin
18:15 Uhr	3-Gang-Abendessen	
20:15 Uhr	Vortrag zum Thema Beckenboden - Teil 1 (ca. 45')	Beatrice & Karin

### Samstag, 10. Mai

08:00 Uhr	Beckenboden-Yoga & Meditation (75')	Beatrice
09:30 Uhr	Frühstück	
11:15 Uhr	Vortrag zum Thema Beckenboden - Teil 2 (ca. 45')	Beatrice & Karin
14:00 Uhr	Geführte Wanderung Riggisalp oder deine persönliche Auszeit (Alternativprogramm bei schlechtem Wetter)	Beatrice & Karin
18:15 Uhr	3-Gang-Abendessen	
20:15 Uhr	Yin Yoga & Yoga Nidra (75')	Beatrice

### Sonntag, 11. Mai

08:00 Uhr	Morgengruss am See (25')	Karin
08:45 Uhr	Pilates mit dem Balance-pad (60')	Karin
10:00 Uhr	Frühstück, Zimmer Check out	
12:15 Uhr	Yoga für den Rücken (60')	Beatrice
13:30 Uhr	Abschluss & Verabschiedung (30')	Beatrice & Karin

Eine kleine Orientierung über die verschiedenen Kurse findest du im Beschrieb am Ende der Ausschreibung.

**Unterkunft:** Pension fein & sein, 1716 Schwarzsee - [www.feinundsein-schwarzsee.ch](http://www.feinundsein-schwarzsee.ch)  
Die Pension „fein & sein“ ist im Gebäude des Bildungs- und Gesundheitszentrum Schwarzsee zu Hause. Das gemütliche Ambiente des Restaurants mit Terrasse sowie die 10 geschmackvoll eingerichteten Doppelzimmer mit eigenem Bad laden zum Verweilen und Geniessen in entspannter Atmosphäre ein.

**Preis:** 560.-  
(exkl. Kurtaxe Fr. 3.00/Nacht/Person, Parkplatz Fr. 5.-/24 Std.)

### **Im Gesamtpaket inklusiv:**

- alle Kurseinheiten
- geführte Wanderung
- 2 Übernachtungen im Doppelzimmer (Einzelzimmer auf Anfrage und Aufpreis)
- 3-Gang Abendessen am Freitag & Samstag inkl. Mineralwasser
- reichhaltiges Frühstück am Samstag und Sonntag
- Zwischenverpflegung (Früchte, Nüsse, Tee, Wasser) am Samstag und Sonntag

**Anmeldefrist:** 5. April 2025 per Mail an: [beatricebinggeli@hotmail.com](mailto:beatricebinggeli@hotmail.com)  
Nach der Anmeldung erhältst du die Buchungsbestätigung mit Rechnung und Bankverbindung.

Haben wir in DIR die Lust auf eine kurze Auszeit geweckt, so freuen wir uns über deine Anmeldung und auf ein feines, bewegtes Zusammensein.

Für alle weiteren Fragen stehen wir dir auch gerne persönlich zur Verfügung.

Beatrice Binggeli Berner – [beatricebinggeli@hotmail.com](mailto:beatricebinggeli@hotmail.com) - 079 747 77 83

Karin Walther – [info@karinbewegt.ch](mailto:info@karinbewegt.ch) - 076 335 99 20

---

## ANMELDUNG

Wochenende «bewegen & sein» 9. – 11. Mai 2025

Name + Vorname:

\_\_\_\_\_

Strasse:

\_\_\_\_\_

PLZ/Ort:

\_\_\_\_\_

E-Mail:

\_\_\_\_\_

Natel Nr.:

\_\_\_\_\_

### Buchungsbedingungen:

- Zahlungsfrist:

**10. April 2025**

- Bei einer Annullaion gelten die folgenden Fristen:

- bis 30 Tage vor Anreise: Stornogebühr von Fr. 30.-
- 29 – 14 Tage vor Anreise: 25 % des gesamten Arrangements
- 13 – 5 Tage vor Anreise: 50 % des gesamten Arrangements
- 4 – 1 Tage vor Anreise: 80 % des gesamten Arrangements
- weniger als 24 Std. vor Anreise,  
Nichterscheinen oder vorzeitige Abreise: 100 % des gesamten Arrangements

- Storno:

Bei jeder Annullaion wird eine Stornogebühr von Fr. 30.- verrechnet.

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer/in. Die Organisatorinnen lehnen jegliche Haftung betreffend Unfall und Haftpflicht ab.

Ort/Datum:

\_\_\_\_\_

Unterschrift:

\_\_\_\_\_

## KURSBESCHRIEB

### **Rückenfit mit dem Balance-pad (Karin)**

Über die Faszien in deinem Körper ist alles mit allem verbunden. So trainieren wir auch für unsere Rückengesundheit den Körper in seiner Ganzheit. In dieser Stunde nutzen wir das Balance-pad, eine weiche Schaumstoffmatte als Hilfsmittel. Die weiche, sanfte Unterlage ist gleichermassen Wohltat wie auch Herausforderung. Gleichgewicht, Koordination und Kraft wechseln sich ab oder fordern dich gleichzeitig.

### **Yin-Yoga (Beatrice)**

Yin-Yoga ist eine sehr ruhige, meditative und passive Yogapraxis. Mit Yogabolster, Yogablöcken und Kissen unterstützt du dich in den jeweiligen Yogahaltungen (Asanas). Das längere Verweilen in den Asanas, führt dich in tiefere Schichten des Körpers. Die Zeit und dein bewusstes Atmen helfen dir dabei, unnötige Spannungen in den Muskeln und vor allem im faszialen Bindegewebe loszulassen. Gleichzeitig beruhigen sich deine Gedanken, Organe, und durch die sanfte Dehnung/Stimulation der Meridiane, kann Prana (Lebensenergie) wieder frei fließen. Die Ruhe führt dich in dein Spüren und Fühlen und somit in die Verbindung mit dir, deinem Herzen und allem Sein.

### **Beckenbodenyoga (Beatrice)**

Beckenbodenyoga ist ein ganzheitliches Beckenbodentraining für Frauen und Männer. Du führst dein Bewusstsein und deine Achtsamkeit an deine Basis des Rumpfes zum Wurzelchakra. Durch vielfältige kleine, feine Übungsimpulse mit dem Beckenboden erfährst du Entspannung und Stärkung auf allen Ebenen. Dies zentriert dich von innen her und dein ganzer Körper richtet sich leichter aus und auf. Unser Körper ist eng mit dem Energiesystem verwoben und wirkt mit diesem zusammen. Durch Beckenbodenyoga kommt Energie von der Basis/ Beckenboden wieder in den Fluss kommen.

### **Yoga Nidra (Beatrice)**

Yoga Nidra wird als «Schlaf der Yogis» übersetzt. Gemeint ist der Zustand zwischen Schlaf und Wachsein. Während der tiefen körperlichen, seelischen und geistiger Ruhe, die durch Yoga Nidra erreicht wird, verlangsamt sich die Gehirnfrequenz auf die Alpha-Ebene. Auf dieser Ebene der Tiefenentspannung werden die Selbstheilungskräfte aktiviert und durch ein Sankalpa (eigene Ausrichtung, Vorsatz) können sich kleine oder auch grössere Veränderungen leichter im Alltag integrieren.

### **Pilates mit dem Balance-pad (Karin)**

Spüre die muskelfasziale Aus- und Aufrichtung über deine Füße in den Beckenboden, Bauchraum und Rücken. Kernkraft, Stabilität, Beweglichkeit und Mobilisation, das eine oder andere Prinzip des Faszientrainings und Zeit fürs Nachspüren – alles hat seinen Platz in dieser Stunde mit dem Balance-pad.

### **Yoga für den Rücken (Beatrice)**

Die Yogapraxis mit dem spezifischen Fokus auf deinen Rücken ist sanft, aber auch kraftvoll. Sie führt dich in eine vertiefte Wahrnehmung und in Achtsamkeit mit dir selbst. Du bewegst deine Wirbelsäule in ganz unterschiedliche Richtungen. So erfährst du die verschiedenen Spannungszustände in deinem Körper und du nimmst die steten Veränderungen der Energien in dir wahr. Du erkennst immer wie mehr den Zusammenhang von Körper, Geist und Seele. Der Atem ist hierfür das Bindeglied und der Spiegel unseres Seins.