

Wochenende «bewegen & sein» in Schwarzsee

Freitag, 1. – Sonntag, 3. Mai 2026



PROGRAMM:

Freitag, 1. Mai

Individuelle Anreise und Check-in ab 15:00 Uhr

16:00 Uhr	Empfang, Opening-Circle	Beatrice & Karin
16:45 Uhr	Bewegter Rücken	Karin
18:15 Uhr	3-Gang-Abendessen	
20:15 Uhr	Yin Yoga	Beatrice

Samstag, 2. Mai

08:00 Uhr	Yoga & Meditation	Beatrice
10:00 Uhr	Frühstück	
12:00 Uhr	Zeit für dich oder geführte Wanderung, Eisbaden	Karin & Beatrice
16:45 Uhr	Bodega Reflow	Karin
18:15 Uhr	3-Gang-Abendessen	
20:15 Uhr	Ritual ums Feuer	Beatrice

Sonntag, 3. Mai

08:00 Uhr	Morgengruß	Karin
08:45 Uhr	Pilates «die Kraft aus der Mitte»	Karin
10:00 Uhr	Frühstück, Zimmer Check out	
12:15 Uhr	Beckenbodenyoga & Yoga Nidra	Beatrice & Karin
13:30 Uhr	Abschluss & Verabschiedung	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**

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: **Fr. 560.- (DZ)
Fr. 620.- (EZ)**
(exkl. Kurtaxe Fr. 3.00/Nacht/Person, Parkplatz Fr. 5.-/24 Std.)

Im Gesamtpaket inklusiv:

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

Anmeldefrist: **1. April 2026 per Mail an: 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 - 079 747 77 83
Karin Walther – info@karinbewegt.ch - 076 335 99 20

A N M E L D U N G

Wochenende «bewegen & sein» 1. – 3. Mai 2026

Name + Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

E-Mail: _____

Natel Nr.: _____

Buchungsbedingungen:

- Zahlungsfrist: **1. April 2026**

- Bei einer Annulation 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 Annulation 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

Bewegter Rücken (Karin)

In dieser Stunde stehen der bewegte Rücken und die dynamische Stabilisation im Vordergrund. In einem Wechselspiel aus Mobilisation, Balance, Koordination, Kraft, Dehnung & Wahrnehmung bewegen wir uns variantenreich von Kopf bis Fuss in alle Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule.

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.

Yoga & Meditation (Beatrice)

Die Yogapraxis starten wir mit sanften Asanas (Körperübungen) zum Aufwecken unseres Körpers. Wir fliessen durch einen kraftvollen Vinyasa Flow, der deine innere Mitte aktiviert. Der Atem unterstützt deine Präsenz und Wahrnehmung im «hier und jetzt» und du fühlst, dass er das Bindeglied von Körper, Geist und Seele ist und deine Energien ins Fliessen kommen. Dein Bewusstsein sinkt in der Meditation immer tiefer in dich hinein und schenkt deinem Körper & Geist die nötige Ruhe.

Bodega Reflow (Karin)

Ruhige, nach dem Chakra-System aufgebaute Stretching-Flows, welche Bewegungen aus dem Yoga und traditionellen Stretching vereinen, bringen deine Energie auf sanfte Weise ins Fliessen, fördern deine Beweglichkeit und bringen Harmonie und Ruhe in dein Sein. Erfahre mehr über die Chakren (feinstoffliche Energieräder) und deren Wirkung in deinem Körper.

Pilates «Die Kraft aus der Mitte» (Karin)

Im Einklang mit deiner Atmung trainierst du in dieser klassischen Pilates-Stunde auf sanfte, herausfordernde Weise, Aufrichtung, Stabilität und Kraft deiner tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln sowie die Beweglichkeit deines Körpers.

Beckenbodenyoga (Beatrice & Karin)

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.