

Wochenende «bewegen & sein»

Mit Yoga, Pilates, Bodega Moves und Bewegung in der Natur Energie tanken und zur Ruhe kommen.

Datum: Freitag, 30. September – Sonntag, 2. Oktober 2022

Ort: Schwarzsee

Programm:

Freitag, 30. September

Individuelle Anreise und Check-in ab 16:00 Uhr (bei Verfügbarkeit auch früher möglich)

17:00 Uhr Empfang, Begrüssung
17:15 Uhr Bodega Moves (60 Min.)
18:45 Uhr 3-Gang-Abendessen
20:15 Uhr Opening Circle – Yin Yoga (90 Min.)

Samstag, 1. Oktober

07:45 Uhr Gehmeditation in der Natur (45 Min.)
08:45 Uhr Pilates faszial (60 Min.)
10:00 Uhr Frühstück
12:00 Uhr Zeit für dich oder geführte Wanderung
17:00 Uhr Regenerativer YogafLOW (75 Min.)
18:45 Uhr 3-Gang-Abendessen
20:15 Uhr Ritual ums Feuer

Sonntag, 2. Oktober

08:00 Uhr Pranayama (Atemübungen, 20 Min.)
08:45 Uhr Pilates (60 Min.)
10:00 Uhr Frühstück, Zimmer Check out
11:30 Uhr Vinyasa Yoga (75 Min.)
13:00 Uhr Verabschiedung, individuelle Abreise

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 neuen 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.- (inkl. Kurtaxe Fr. 2.80/Nacht/Person, exkl. 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
- Frühstück am Samstag und Sonntag
- Zwischenverpflegung (Früchte, Nüsse, Tee, Wasser) rund um die Uhr

Anmeldefrist: Montag, 15. August 2022 per Mail/PDF an: karin1786@gmail.com

(Mindestteilnehmerzahl: 12)

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 Sein.

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

Beatrice Binggeli Berner – beatricebinggeli@hotmail.com - 079 747 77 83

Karin Walther – karin1786@gmail.com – 076 335 99 20

ANMELDUNG

Wochenende «bewegen & sein» 30.9. – 2.10.22

Name + Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

E-Mail: _____

Natel Nr.: _____

Buchungsbedingungen:

- Zahlungsfrist: 29. August 2022

- Bei einer Annullation gelten die folgenden Fristen:

- bis 30 Tage vor Anreise: kostenlose Annullation möglich
- 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., Nichterscheinen oder vorzeitige Abreise: 100 % des gesamten Arrangements

- Storno: Bei jeder Annullation wird eine Stornogebühr von Fr. 30.- verrechnet.

Wir hoffen es alle nicht, aber falls vom BAG erneut Maßnahmen bezüglich Coronavirus getroffen werden, kann es sein, dass dieses Event kurzfristig abgesagt oder verlegt werden muss. **In diesem Falle werden seitens der Organisatoren keine Annullations- oder Stornogebühren erhoben.**

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Die Organisatoren lehnen jegliche Haftung betreffend Unfall und Haftpflicht ab.

Ort/Datum: _____

Unterschrift: _____

KURSBESCHRIEB

Bodega Moves (Karin)

Bodywork meets Yoga

In einem Mix aus klassischen Bauch-Beine-Po-Übungen und Elementen aus dem Power und Vinyasa Yoga entstehen dynamische, kraftvolle Flows. Am Ende dieser Stunde fühlst du dich wundervoll durchbewegt und aktiv entspannt.

Pilates faszial (Karin)

Die Prinzipien des Faszientrainings ins Pilates zu integrieren ist Ziel dieser Stunde und für mich ein Mehrwert für jede Stunde! Lass dich verführen in die Welt der Faszien und spüre deinen neuen Bewegungsspielraum.

Pilates (Karin)

Die Kraft aus der Mitte

Spüre, wie herausfordernd ein klassisches Pilates-Training (ohne Handgeräte) sein kann. Im Einklang mit deiner Atmung trainierst du in dieser Stunde Aufrichtung, Stabilität, Kraft und Beweglichkeit.

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.

Regenerativer Yogaflow (Beatrice)

Mit Unterstützung der Yogablöcke lösen wir zuerst die vielleicht etwas müden Beine und den Rücken. Später fließen wir durch sanfte Yogahaltungen und hängen alles zu einem regenerativen Flow zusammen. Lass dich von der sanften, aber auch belebenden Musik führen und tragen. Dein achtsames Atmen und inneres Beobachten unterstützen dich dabei.

Vinyasa Yoga (Beatrice)

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yogastil, in welchem die verschiedenen Asanas (Körperhaltungen) fließend ineinander übergehen. Die gleichmässige Atmung ist die Seele dieser Bewegungen und verbindet energetisch Körper, Geist und Herz. So können auch kraftvolle und fordernde Asanas mit Leichtigkeit ausgeführt werden und führen so zu mehr Zentrierung und innerem Frieden. In Shavasana (Schlussentspannung) darf sich dann alles im Körper integrieren, Energien harmonisieren sich, der Körper und deine Gedanken entspannen sich. Dein Geist und Herz werden offen, wach und klar! Voller LIEBE!