

# Wochenende «bewegen & sein»

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

Datum: Freitag, 25. – Sonntag, 27. Oktober 2024

Ort: Schwarzsee – Pension fein & sein



## Programm:

### Freitag, 25. Oktober

Individuelle Anreise und Check-in ab 15:00 Uhr

16:00 Uhr	Empfang, Opening-Circle	Beatrice & Karin
16:45 Uhr	Bewegter Rücken (60')	Karin
18:15 Uhr	3-Gang-Abendessen	
20:15 Uhr	Yin Yoga (75')	Beatrice

### Samstag, 26. Oktober

08:00 Uhr	Face Yoga	Karin
08:45 Uhr	Vinyasa Yoga (60')	Beatrice
10:00 Uhr	Frühstück	
12:30 Uhr	Zeit für: Eisbaden, Wellness, Spaziergang oder deine persönliche Auszeit	Beatrice & Karin
16:30 Uhr	Bodega Reflow (75')	Karin
18:15 Uhr	3-Gang-Abendessen	
20:15 Uhr	Yoga Nidra (45')	Beatrice & Karin

### Sonntag, 27. Oktober

08:00 Uhr	Pranayama/Meditation	Beatrice
08:45 Uhr	Pilates mit dem Softball (60')	Karin
10:00 Uhr	Frühstück, Zimmer Check out	
12:15 Uhr	Faszien Yoga (75')	Beatrice
13:45 Uhr	Verabschiedung, individuelle Abreise	Beatrice & Karin

**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., Eintritt Wellness (Hostellerie am Schwarzsee))

### **Im Gesamtpaket inklusiv:**

- alle Kurseinheiten
- 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, Kuchen, Tee, Wasser) rund um die Uhr

**Anmeldefrist:** 20. September 2024 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» 25.-27. Oktober 2024

Name + Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Natel Nr.: \_\_\_\_\_

### Buchungsbedingungen:

- Zahlungsfrist: 24. September 2024

- Bei einer Stornierung der Buchung werden folgende Kosten verrechnet:

- 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 Annullation 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 somit die dynamische Stabilisation im Vordergrund. In einem Wechselspiel aus Mobilisation, Balance, 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.

### **Face Yoga** (Karin)

Übungen zur Aktivierung und Entspannung deiner Gesichtsmuskulatur regen den Stoffwechsel an und zaubern dir eine natürliche Frische ins Gesicht. Eine kurze Übungssequenz, gebrauchsfertig für deinen Alltag.

### **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!

### **Bodega Reflow** - Bodystretch meets Yoga (Karin)

Stretching-Flows basierend auf der Chakra-Lehre und kombiniert mit Bewegungen aus dem Yoga, 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.

### **Yoga Nidra** (Beatrice & Karin)

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.

### **Pranayama/Meditation** (Beatrice)

Pranayama sind Atemübungen, welche deine Energie in Fluss bringen und harmonisieren. Der Geist wird geklärt und wir können mit Klarheit und Ruhe in die Meditation eintauchen.

### **Pilates mit dem Softball** (Karin)

Eine «runde» Stunde in der Kernkraft, Stabilität und Mobilisation den Schwerpunkt bilden.

### **Faszien Yoga** (Beatrice)

Faszien mögen variantenreiche Bewegungsimpulse, wie zum Beispiel: federn, schwingen oder hüpfen. Im Faszien Yoga bereichern wir die Asanas (Körperhaltungen) mit kreativen, organischen und fließenden Bewegungsideen. Zeit zum Nachspüren, Fühlen und Integrieren ist ein wichtiger Aspekt in diesem Unterricht.