

Chakra Yoga WE

Sanfte Yogapraxis, Synchronisation von Atmung und Bewegung, positive Assoziationen,
Erde, Wasser, Feuer, Luft, Raum, Freude, Klarheit, Stille, Licht
Verbindung von Himmel & Erde, lebendig SEIN

Das Seminar beginnt am Freitag um 16 Uhr mit einer zweistündigen Yogasession.

Dabei stimmen wir uns ein, auf das Erdige und die Basis unseres Seins.

Nach dem Abendessen kommen wir nochmals für 2 Stunde zu einer Einheit zusammen.

Wir beginnen mit einem Überblick über die Chakren & beenden den Abend
mit einer sanften Yin Yoga Klasse.

Samstagmorgen startet die Yogapraxis von 8-10 Uhr. Anschliessend werden wir mit einem
leckeren Brunch kulinarisch verwöhnt. Die nächste Yogastunde findet von 16-18 Uhr statt.

Dazwischen gibt es Raum für eigene Wünsche (Info`s weiter unten)

Nach dem Abendessen verbinden wir uns durch eine Zeremonie mit dem Element Feuer.

Der Sonntag beginnt um 8 Uhr mit Yoga. Schwerpunktässig widmen wir uns dem
Pranayama & der Meditation, um auch die feinstofflicheren Ebenen zu harmonisieren.

Beim Brunch lassen wir das gemeinsame Wochenende genussvoll ausklingen.

Danach folgend kommen wir ein letztes Mal zu einer Integrierenden Praxis zusammen.

Strahlend, gut genährt & mit ein paar erweiterten Ressourcen im Gepäck,
verabschieden wir uns gegen 14/15 Uhr voneinander.

Angebot:

5 x 2 Stunden Yoga

Meditation & Pranayama

Feuerzeremonie

2 x Übernachtung im DZ (inkl. Kurtaxe)

2 x Brunch & Abendessen (biologisch-vegetarisches Buffet)

Snacks, Früchte & Tee durch den Tag

Die einzelnen Stunden basieren auf der Ausrichtung der unterschiedlichen Chakren, die auf
vielfältige Weise berührt werden können. Dabei werden die dazugehörigen Themen, Klänge,
Affirmationen und die fünf Elemente mit einbezogen.

Die zeitlichen Angaben können, nach den Wünschen der Gruppe, auch variieren.

Daten:

05. - 07. Mai 2023

06. – 08. Oktober 2023

24. – 26. November 2023

jeweils Freitag ab 16h bis Sonntag 14h

Kosten:

Seminargebühr: CHF 230.-

Kost & Logis im DZ: CHF 264.- (EZ auf Anfrage möglich)

Ort:

Gäste-&Seminarhaus „Bergengel“, Kientalstrasse 61, CH-3722 Scharnachtal
[Seminarhaus, Gruppenhaus, B n B, B&B, Ferienhaus \(bergengel.ch\)](http://www.bergengel.ch)
Der „Bergengel“ befindet sich oberhalb von Reichenbach i.Kandertal. Von dort eröffnet sich ein herrlicher Blick der vom Kiental nach Adelboden bis hin zum Niesen reicht.

Freie Zeit:

Wer noch Aktivität sucht, kann diese Vielfältig erfüllen:
Spaziergänge in die nähere Umgebung, kleine Wanderungen in das Kiental,
Bergfahrt mit der Niesenbahn, Ausflug zum Thuner See...
Wer sich mehr Geruhsamkeit wünscht, kann auf der (Sonnen)Terrasse verweilen oder es sich einfach im Haus gemütlich machen. Zudem ist es möglich eine Session zu buchen.

Sessionmöglichkeiten:

Seelenzentriertes Coaching - Monica Böni

www.lebendigesleben.ch

Esalen Massage - Margrit Mutzner

www.margrit-mutzner.ch

