

Yoga, Schneeschuh-Wandern & Wellness

im komfortablen Boutique-Hotel

Kandersteg besuchen, heisst alpine Bergwelt erleben - im Winter voller weisser Pracht, im Sommer voller saftiger Wiesen. Jedoch immer mit einem Blick in das UNSECO Welterbe des Blümlisalp Massivs. Neben den vielen Bahnen hat das Tal einiges zu bieten – vom Blausee, zum Oeschinensee, über das Hochplateau Sunnbüel, über das man zu Fuss ins Wallis gelangt, bis hin zum weiten Gebiet der Allemenalp, bei der man einen grandiosen Blick über das Tal erhält oder über die Bunderchrinde Adelboden erreicht.

Ablauf:

Am Freitag nachmittag empfängt uns das Boutiquehotel Alfa Soleil freundlich und wohlwollend. Im Anschluss startet das Seminar mit der ersten Yogaeinheit. Wir widmen uns dem Thema Verbindung nach innen /ausssen, oben/ unten... Und gleiten über in einen sanften Hatha-Flow. Nun sind wir bereit, uns mit allen Sinnen kulinarisch verwöhnen zu lassen. Für eine sanfte Nachtruhe besiegeln wir den Abend mit einer anschliessenden Meditation.

Der Samstag morgen beginnt tief atmend, körperlich erwachend, präsent in dem Moment – wir treffen uns auf der Yogamatte, um anschliessend durch das reichhaltige Frühstücksbuffet gestärkt in den Tag zu starten. Wir sind bereit für den Winterzauber Kanderstegs. Je nach Witterung findet die Schneeschuh-Tour im Tal oder auf dem Berg statt.

Wohlbehalten zurück, spendet der Wellness Bereich Wärme und Wohlgefühl. Die Zeit des Süssen Nichtstun & Verweilens kann beginnen. Nach einem köstlichen, frischen Abendessen, treffen wir uns zum Yin Yoga - eine sanfte, tiefe Methode um das Hier & Jetzt in seiner Vollständigkeit zu geniessen. Eine Yogazusammenkunft am Sonntag morgen lässt die Gegenwart erstrahlen. Das leckere Frühstück bringt Kraft für den Tag. Nun verbinden wir alles erlebte zu einer Ganzheit.

Und geniessen noch einmal die Winterlandschaft Kanderstegs mit einem Yogawalk– ein Spaziergang mit sanften Dehnsequenzen zum Durchatmen und Loslassen. Zurück im Hotel erwartet uns eine warme, feine Suppe. Wir verabschieden uns in einer letzten gemeinsamen Runde und sagen uns auf Wiedersehen, bis bald und Namastè

Date:

Freitag 08. Dez.`23, Seminarstart um 16 Uhr
Sonntag 10. Dez.`23, Seminarende ca. 14.30h

Angebot:

7 Std Yoga
Yogawalk (Gehzeit ca. 2 Std.)
leichte Schneeschuh Wanderung (Gehzeit ca.3 Std, Höhenmeter ca.200 rauf / runter)
Nutzung des Naturama SPA`s (inkl. Bademantel und Badetüchern)
Unterkunft im EZ oder DZ
Kurtaxe
2 x Reichhaltiges Frühstücksbuffet
2 x vegane 4-Gang Menü zum Abendessen
Apero am ersten Abend
Lunchpaket für die Wanderung
Suppe zum Mittag

Kosten:

Seminarpreis CHF 290.-

Plus Kost & Logis im

EZ CHF 500.-

DZ CHF 430.-

EZ Budget CHF 400.-

Ort:

Hotel Alfa Soleil, Äussere Dorfstrasse 99, 3718 Kandersteg

<https://www.alfasoleil.ch/>

