



## AUSZEIT VOM ALLTAG

Ein **YOGA-Retreat** in der Pension Finel, einem traumhaften Kraftort in Leissigen im Berner Oberland, mit wunderschönem Weitblick über den Thunersee.

"Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nahe." Eine Auszeit von deinem Alltag nicht weit von deinem Wohnort entfernt. In der Pension Finel darfst du ankommen, loslassen und einfach sein. Es ist ein Ort, wo du zur Ruhe und zu dir finden darfst - finde tiefe Verbindung mit dir selbst und der Natur.

Yogapraxis: Yoga (inkl. Faszienyoga), Yin- und Restorative Yoga, Yoga Nidra, Pranayama, Mudra und Meditation. Bei schönem Wetter werden wir auch draussen in der Natur praktizieren.

Nach dem gemeinsamen Mittagessen hast du genügend freie Zeit zum Entspannen, Wandern, Schwimmen im Thunersee, Lesen oder einfach Verweilen in der schönen Natur.

Am Freitagabend steht Mantrasingen auf dem Programm. Wanda Brunner ([www.wandabmagic.ch](http://www.wandabmagic.ch)) führt uns mit ihrer schönen Stimme und der Begleitung ihres Harmoniums durch den Abend.

Joëlle von Arx, Köchin und Yogalehrerin ([www.jovayoga.ch](http://www.jovayoga.ch)) wird in der Küche der Pension Finel jeweils einen reichhaltigen Brunch und ein feines Abendessen zubereiten (vegetarische Küche).  
Ganztags Zwischenverpflegung: Tee, Kaffee, Obst und Naschereien.

Inspiriert durch dein Yoga-Retreat kannst du Klarheit, Lebensfreude, Gelassenheit, Leichtigkeit und innere Ruhe mit in deinen Alltag nehmen.

Dieses Yogaretreat ist für DICH – egal ob mit oder ohne Yogaerfahrung. Du darfst einfach so sein, wie es dir entspricht. Mir ist wichtig, dass du dich wohl und gut aufgehoben fühlst und die Yogalektionen passe ich den individuellen Bedürfnissen an.

**Yogalehrerin:** Rahel Bigler, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU  
Yoga im Zentrum, [www.yoga-im-zentrum-worb](http://www.yoga-im-zentrum-worb)  
Natel: 078 756 31 41 / Mail: [rahel.bigler@gmail.com](mailto:rahel.bigler@gmail.com)

**Ort:** Pension Finel  
Auf dem Finel  
3706 Leissigen  
[www.pension-finel.ch](http://www.pension-finel.ch) (Anreise, Plan auf der Webseite)  
Natel: 079 624 18 55  
Mail: [info@pension-finel.ch](mailto:info@pension-finel.ch)

**Anmeldung:** via SportsNow (benötigt persönliches Login) oder via Kontaktformular unter:  
[www.yoga-im-zentrum-worb.ch/kontakt](http://www.yoga-im-zentrum-worb.ch/kontakt)

---

## Yoga-Retreat I:

**Datum:** Freitag, 7. Juni – Sonntag, 9. Juni 2023

**Programm:** (Programm kann zeitlich noch etwas angepasst werden)

### Freitag:

ab 15.00 Uhr individuelle Anreise/Zimmerbezug  
16.30 Uhr – 18.15 Uhr Begrüssung/Einstimmung/sanftes Yoga im Yogaraum  
18.30 Uhr gemeinsames Abendessen  
20.00 Uhr – ca. 21.00 Uhr Mantrasingen ums Feuer mit Wanda Brunner

### Samstag:

08.00 – 08.30 Uhr Meditation, sanftes Yoga (bei schönem Wetter draussen)  
08.30 – 10.15 Uhr Yoga (mal fliessend, mal statisch, kräftigend und entspannend)  
10.30 Uhr reichhaltiger Brunch  
ca. 12.30 Uhr geniessen die freie Zeit für dich ...  
17.00 Uhr – 18.15 Uhr Yin Yoga (deep & long)  
18.30 Uhr gemeinsames Abendessen  
20.00 Uhr – 21.30 Uhr Restorative Yoga und Yoga Nidra

### Sonntag:

08.00 – 08.30 Uhr Meditation, sanftes Yoga (bei schönem Wetter draussen)  
08.30 – 10.15 Uhr Yoga (inkl. Faszienyoga)  
10.30 Uhr reichhaltiger Brunch  
ab 12.30 Uhr individuelle Abreise

**Kosten:**

Pauschale mit Einzelzimmer ohne Seesicht	Fr. 610.00
Pauschale mit Einzelzimmer mit Seesicht	Fr. 660.00
Pauschale mit Doppelzimmer/Dreierzimmer mit Seesicht	Fr. 590.00

**Early-Bird-Preis bis 31.12.2023 – 5%!!**

**Seminarpauschale enthält:**

10 Yogalektionen  
2 Übernachtungen  
Verpflegung (2x reichhaltiger Brunch und 2x Abendessen)  
Zwischenmahlzeiten  
Mantrasingen  
Reinigung

**Anmeldefrist: 31. März 2024**

---

## Retreat II:

**Datum: Donnerstag, 22. August bis Sonntag, 25. August 2024**

**Programm:** (Programm kann zeitlich noch etwas angepasst werden)

**Donnerstag:**

ab 15.00 Uhr	individuelle Anreise/Zimmerbezug
16.30 Uhr – 18.15 Uhr	Begrüssung/Einstimmung/sanftes Yoga im Yogaraum
18.30 Uhr	gemeinsames Abendessen
20.00 Uhr – 21.30 Uhr	Restorative Yoga / Yoga Nidra

**Freitag:**

08.00 – 08.30 Uhr	Meditation, sanftes Yoga (bei schönem Wetter draussen)
08.30 – 10.15 Uhr	Yoga (mal fliessend, mal statisch, kräftigend und entspannend)
10.30 Uhr	reichhaltiger Brunch
ca. 12.30 Uhr	geniesse die freie Zeit für dich ...
17.00 Uhr – 18.15 Uhr	Yin Yoga (deep & long)
18.30 Uhr	gemeinsames Abendessen
20.00 Uhr – ca. 21.00 Uhr	Mantrasingen ums Feuer mit Wanda Brunner

### **Samstag:**

08.00 – 08.30 Uhr	Meditation, sanftes Yoga (bei schönem Wetter draussen)
08.30 – 10.15 Uhr	Yoga (mal fließend, mal statisch, kräftigend und entspannend)
10.30 Uhr	reichhaltiger Brunch
ca. 12.30 Uhr	geniesse die freie Zeit für dich ...
17.00 Uhr – 18.15 Uhr	Yin Yoga (deep & long)
18.30 Uhr	gemeinsames Abendessen
20.00 Uhr – 21.30 Uhr	Restorative Yoga und Yoga Nidra

### **Sonntag:**

08.00 – 08.30 Uhr	Meditation, sanftes Yoga (bei schönem Wetter draussen)
08.30 – 10.15 Uhr	Yoga (inkl. Faszienyoga)
10.30 Uhr	reichhaltiger Brunch
ab 12.30 Uhr	individuelle Abreise

### **Kosten:**

Pauschale mit Einzelzimmer ohne Seesicht	Fr. 895.00
Pauschale mit Einzelzimmer mit Seesicht	Fr. 970.00
Pauschale mit Doppelzimmer/Dreierzimmer mit Seesicht	Fr. 865.00

**Early-Bird-Preis bis 31.12.2023 – 5%!!**

### **Seminarpauschale enthält:**

14 Yogalektionen  
3 Übernachtungen  
Verpflegung (3x reichhaltiger Brunch und 3x Abendessen)  
Zwischenmahlzeiten  
Mantrasingen  
Reinigung

**Anmeldefrist: 31. Mai 2024**

---

### **Für beide Retreats gelten folgende Buchungskonditionen:**

- Das Retreat findet bei genügend Anmeldungen statt.
- Bitte die Seminarpauschale bis spätestens 30 Tage vor dem Retreat einzahlen.
- Familien- PartnerInnen-Rabatt: 10% für die 2. Person.
- Annulation:

**bis 31. März 2024 (Retreat I) und bis 31. Mai 2024 (Retreat II) kann kostenlos storniert werden.**

60 – 21 Tage vor dem Retreat: wird dir 25 % der Pauschale verrechnet.

20 – 11 Tage vor dem Retreat: wird dir 50 % der Pauschale verrechnet.

10 – 4 Tage vor dem Retreat: wird dir 75 % der Pauschale verrechnet.

Annulationsgebühren: Bei jeder Annulation wird eine Stornogebühr von Fr. 30.- verrechnet.

- Die Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen. Die Organisatorin lehnt jegliche Haftung betreffend Unfall und Haftpflicht ab.