



AUSZEIT VOM ALLTAG

„Die Leichtigkeit des Seins – nachhaltig und authentisch“ ... komm in DEINE Leichtigkeit in DEINEN Flow.

(Yoga-Retreat: 31.07. – 03.08.2025)

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 mal fließend, kraftvoll und mal statisch, sanft; Yin-Restorative-Yoga; Yoga Nidra und 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.

In beiden Retreats gibt es an einem Abend ein Spezial-Programm. Lass DICH überraschen.

Joëlle von Arx, Köchin und Yogalehrerin (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

Natel: 078 756 31 41 / Mail: rahel.bigler@gmail.com

Ort:

Pension Finel

Auf dem Finel

3706 Leissigen

www.pension-finel.ch (Anreise, Plan auf der Webseite)

Natel: 079 624 18 55

Mail: info@pension-finel.ch

Anmeldung: via Mail rahel.bigler@gmail.com oder via Kontaktformular unter:

www.yoga-im-zentrum-worb.ch/kontakt

Yoga-Retreat I:

Retreat I: Donnerstag, 31. Juli – Sonntag, 3. August 2025

Programm: (Programm kann zeitlich und inhaltlich noch 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 – ca. 21.00 Uhr	Restorative Yoga und 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 – 21.30 Uhr	1. August Special mit Traumaussicht auf den Thunersee!

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. 920.00
Pauschale mit Einzelzimmer mit Seesicht	Fr. 970.00
Pauschale mit Doppelzimmer/Dreierzimmer mit Seesicht	Fr. 900.00

Early-Bird-Preis bis 31. Dezember 2024 – 5%!!

Seminarpauschale enthält:

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

Anmeldefrist: 31. Mai 2025

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. Mai 2025 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.