

Wochenende «bewegen & sein»

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

Datum: Freitag, 22. – Sonntag, 24. September 2023

Ort: Schwarzsee



Programm:

Freitag, 22. September

Individuelle Anreise und Check-in ab 15:00 Uhr

16:00 Uhr	Empfang, Opening-Circle	Beatrice & Karin
16:45 Uhr	Pilates faszial (75 Min.)	Karin
18:15 Uhr	3-Gang-Abendessen	
20:15 Uhr	Yin Yoga (75 Min.)	Beatrice

Samstag, 23. September

08:00 Uhr	Morgengruss	Beatrice
08:45 Uhr	Pilates «let's roll» (60 Min.)	Karin
10:00 Uhr	Frühstück	
12:00 Uhr	Im Herzen der Natur: geführte Wanderung oder Zeit für Dich	Karin & Beatrice
17:00 Uhr	Regenerativer Yogaflow (60 Min.)	Beatrice
18:15 Uhr	3-Gang-Abendessen	
20:15 Uhr	Yoga Nidra (60 Min.)	Beatrice

Sonntag, 24. September

08:00 Uhr	Morgengruss	Karin
08:45 Uhr	Vinyasa Yoga (60 Min.)	Beatrice
10:00 Uhr	Frühstück, Zimmer Check out	
11:45 Uhr	Bodega Reflow (75 Min.)	Karin
13:15 Uhr	Verabschiedung, individuelle Abreise	Beatrice & Karin
14:30 Uhr	optional: SUP-Tour (60 Min.)	Karin & Beatrice

Eine kleine Orientierung über die verschiedenen Kurse findest du im Beschrieb am Ende der Ausschreibung.

Unterkunft: Pension fein & sein, 1716 Schwarzsee - 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., SUP-Miete vor Ort Fr. 22.-/Std.)

Im Gesamtpaket inklusiv:

- alle Kurseinheiten
- geführte Wanderung
- 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, Tee, Wasser) rund um die Uhr

Anmeldefrist: 10. August 2023 per Mail an: 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 - 079 747 77 83
Karin Walther – info@karinbewegt.ch - 076 335 99 20

A N M E L D U N G

Wochenende «bewegen & sein» 22. – 24. September 2023

Name + Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

E-Mail: _____

Natel Nr.: _____

Buchungsbedingungen:

- Zahlungsfrist: 22. August 2023

- Bei einer Annullation gelten die folgenden Fristen:

- bis 30 Tage vor Anreise: kostenlose Annullation möglich
- 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. Die Organisatoren lehnen jegliche Haftung betreffend Unfall und Haftpflicht ab.

Ort/Datum: _____

Unterschrift: _____

KURSBESCHRIEB

Pilates faszial (Karin)

Die Prinzipien des Faszientrainings ins Pilates zu integrieren ist Ziel dieser Stunde und für mich ein Mehrwert für jede Stunde! Lass dich verführen in die Welt der Faszien und spüre deinen neuen Bewegungsspielraum.

Pilates let's roll (Karin)

Eine rundum dynamische Stunde mit der Pilates-Rolle, in der Kernkraft und Stabilität im Vordergrund stehen.

Bodega Reflow - Bodystretch meets Yoga (Karin)

Stretching-Flows basierend auf der Chakra-Lehre, kombiniert mit Bewegungen aus dem Yoga, bringen die Energie in deinem Körper auf eine sanfte, entspannte Weise ins Fließen, mobilisieren deine Gelenke und Muskeln und bringen Harmonie und Beweglichkeit in dein Sein.

Erfahre mehr über die Chakren (feinstoffliche Energieräder) und deren Wirkung in deinem Körper.

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.

Regenerativer Yogaflow (Beatrice)

Mit Unterstützung der Yogablöcke lösen wir zuerst die vielleicht etwas müden Beine und den Rücken. Später fließen wir durch sanfte Yogahaltungen und hängen alles zu einem regenerativen Flow zusammen. Lass dich von der sanften, aber auch belebenden Musik führen und tragen. Dein achtsames Atmen und inneres Beobachten unterstützen dich dabei.

Yoga Nidra (Beatrice)

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.

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!