

Yoga Natur Genuss

Anreisetag

Die Anreise ist individuell mit dem Zug (bis Göschenen), Bus (bis Wassen) oder Auto (Parkplatz vor dem Haus). Teilnehmende die mit dem ÖV anreisen, werden auch gerne in Göschenen oder Wassen abgeholt. Eine weitere Möglichkeit bietet das Sammeltaxi mybuxi.ch, buchbar via App (bitte einige Tage im Voraus buchen).

16.00 Uhr	Begrüssungsapéro
17.00 Uhr	Yoga zum Ankommen Sankalpa (Absicht/Entschluss/Wunsch formulieren und in Resonanz bringen)
18.30 Uhr	Nachtessen
20.00 Uhr	Kennenlernen, Bedürfnisse erspüren und kommunizieren, Meditation
Ca. 21.30 Uhr	Schluss

Tagesablauf

07.30 Uhr	Sanfter Tageseinstieg (z. B. Meditation gehend, stehend, sitzend oder liegend)
08.15 Uhr	Kaffee- oder Teepause & Snack
09.00 - 10.30 Uhr	Yoga belebend und anregend (z. B. Hatha-Yoga, Flow-Yoga, Kundalini-Yoga, Basis-Stellungen und diverse Varianten, Atemübungen)
10.30 - 12.00 Uhr	Brunch Pause
14.00 Uhr	Unter Einbezug aller Sinne (riechen, fühlen, sehen, hören, schmecken) sich mit der Natur verbinden (z. B. barfuss Laufen, Kraftorte finden, Eisbaden, Klänge hören, Naturmandalas oder Lovyhearts gestalten, essbares entdecken, «innen und aussen»/«unten und oben»/«Erde und Himmel» verbinden)
18.30 Uhr	Nachtessen
20.00 Uhr	Yoga beruhigend und ausklingen (z. B. Yoga nidra, Mantras singen, Klangschalen in Schwingung versetzen, sich auf eine Seelenreise begeben)
Ca. 21.30 Uhr	Schluss

Abreisetag

07.30 Uhr	Sanfter Tageseinstieg
08.15 Uhr	Kaffee- oder Teepause & Snack
09.00 - 10.30 Uhr	Yoga belebend und anregend
10.30 - 12.00 Uhr	Brunch
12.30 Uhr	Schlussrunde
14.00 Uhr	individuelle Abreise

Mitnehmen

Yogamatte, bequeme Kleidung, Kleidungsstücke für draussen je nach Witterung, persönliche Utensilien

Kosten

Preise pro Person

	Allein im Doppelzimmer im Gästehaus	Zu zweit im Doppelzimmer im Gästehaus	Einzelbett im 4er-Zimmer im Gästehaus	Einzelzimmer (10 min. entfernt vom Gästehaus)
3-Tageskurs	CHF 596	CHF 556	CHF 536	CHF 486
4-Tageskurs	CHF 874	CHF 814	CHF 784	CHF 709
5-Tageskurs	CHF 1152	CHF 1072	CHF 1032	CHF 932

Mindestteilnehmerzahl: 3 Personen

Fragen

Melde dich bei Fragen:

Mail: ferien@meiental.ch oder planzer1972@gmail.com

Telefon: Evelin Planzer 079 281 98 15

Anmeldung

Gerne nehmen wir deine Anmeldung entgegen:

Mail: Rosmarie Meier ferien@meiental.ch

Telefon: Evelin Planzer 079 281 98 15