

**Yoga- und Wander-Retreat in Adelboden**

**„Einführung ins Yoga“  
in Praxis und Theorie**

Donnerstag, 30. Mai bis Sonntag, 2. Juni 2019  
im herrlichen Parkhotel Bellevue und Spa



## Der Inhalt

An einem Wochenende – weg vom Alltagsgeschehen – Yoga in Praxis und Theorie kennenlernen und gleichzeitig die faszinierende Bergwelt des Berner Oberlandes erkunden. Sich dabei mit einem Weg vertraut machen, der für Körper und Geist tiefe Entspannung ermöglicht und gleichzeitig neue Energie für den Lebensalltag frei werden lässt. Die grundlegenden Asanas (Körperübungen) sowie den bekannten Sonnengruss einüben und dazu die wichtigste Atemtechnik – den langen yogischen Atem – mit in die Praxis einfließen lassen. All dies erlernen wir in einer wunderbaren Auszeit, in der wir die Seele etwas baumeln lassen, uns innerlich neu entdecken und ungeahnte Kräfte tanken. Die herrliche Natur wirkt mit, wenn wir ihre Energie durch Atemübungen beim Wandern verstärkt aufnehmen, um so den Körper zu unterstützen.

Jeden Morgen aktivieren wir Körper und Geist mit Yoga, Atemübungen und Meditation, geniessen einen gesunden, reichhaltigen Brunch und begeben uns zusätzlich einmal auf eine gemeinsame leichte Wanderung. Es besteht auch die Möglichkeit auf eigene Faust die Natur zu erkunden oder einfach nur im herrlichen Hotelpark oder im Spa auszuruhen und zu entspannen. Am späteren Nachmittag kommen wir bei einer entspannenden und integrierenden Yoga-Praxis zurück zu unseren inneren Wurzeln. Dabei wird auch in kurzen Einheiten die wichtigste Theorie und die Philosophie des Yoga vermittelt und der sogenannte ‚achtfache Pfad‘ nach Patanjali – einem indischen Gelehrten – vorgestellt.

## Die Unterkunft

Wir sind im herrlichen Parkhotel Bellevue Spa in Adelboden untergebracht. Das Hotel verfügt über einen sehr schönen Spa Bereich und es besteht die Möglichkeit, zusätzlich auch spezielle Massagen zu buchen. Es können bis zu 9 Teilnehmende in Doppel- oder Einzelzimmern (beschränkte Anzahl) untergebracht werden. Mehr Informationen zum Hotel siehe unter [www.parkhotel-bellevue.ch](http://www.parkhotel-bellevue.ch)

## Das Tages-Programm

07:15 Uhr:	Morgenmeditation und Pranayama (Atemübungen)
08.00 Uhr – 07.15 Uhr:	Tee-/Früchtepause
07.45 Uhr – 09.30 Uhr:	Yogapraxis (fliessende Yogapraxis / kräftigend)
10:00 Uhr:	gesunder reichhaltiger Brunch
11.30 Uhr – 17.00 Uhr:	Wandern, Spa-Besuch, Freizeit
17.00 Uhr – 19.00 Uhr:	regenerative und integrative Yogapraxis inkl. kurzer Theorie- und Philosophie-Teil
19.00 Uhr:	marktfresches vegetarisches Nachtessen aus der exzellenten Küche des Park-Hotel Bellevue Spa

## Das achtsame Wandern:

Am Samstag unternehmen wir gemeinsam eine leichte Wanderung unter Anleitung (Vermittlung von Atemtechnik und zum Teil achtsamem Gehen in Stille). Sofern es das Wetter zulässt, findet auch eine Meditationsübung integriert in der Wanderung unter freiem Himmel statt (Yoga mit der Natur).

## Die Kursleitung:

**Marlis Noetzli**, dipl. Yoga-Lehrerin BDY/EYU, Polarity-Therapeutin PoVS, Yoga-Coach YIU®  
Inhaberin Balance Yoga Center und Geschäftsführerin Business Yoga Center GmbH in Rain

## Im Preis enthaltene Leistungen

- ▲ Unterkunft im Doppel- oder Einzel-Zimmer
- ▲ 3x Yoga-Praxis am Morgen /3x Yoga-Praxis am späteren Nachmittag
- ▲ Sämtliche Mahlzeiten (3x Halbpension inkl. Pausenverpflegung mit Tee und Früchten, nachmittags Kuchenbuffet)
- ▲ Eine geführte Wanderung inkl. Pranayama (Atemtechniken) und zum Teil meditativem Gehen in Stille
- ▲ Freie Benutzung des Bellevue Spa Bereichs
- ▲ Matten und Meditationskissen (sofern keine eigene vorhanden)

## Nicht eingeschlossene Leistungen

- ▲ Anreise nach Adelboden
- ▲ Auslagen (Getränke und Zwischenmahlzeiten) für die Wanderungen/eigene Ausflüge

## Kosten

(Unterkunft 3 Nächte inkl. Halbpension, Seminarpauschale und Yogakurs)

**Doppelzimmer "Tradition" Südwest in Kirschbaum**, mit Bad/WC oder Dusche/WC, sonnig, Balkon und Blick auf die Berge zum Pauschalpreis von CHF 885.- pro Person (inkl. Yogakurs, Zimmer auf Basis Seminar-Spezialpreis)

**Doppelzimmer "Nature" Nord in Eiche mit skandinavischen Möbelklassikern**, Bad/WC oder Dusche/WC zum Pauschalpreis von CHF 855.- pro Person (inkl. Yoga-Kurs, Zimmer auf Basis Seminar-Spezialpreis)

**Einzelzimmer "Tradition" Süd in Kirschbaum**, mit Bad/WC oder Dusche/WC, sonnig, Balkon und Blick auf die Berge (beschränkte Anzahl) zum Pauschalpreis von CHF 975.- pro Person (inkl. Yogakurs, Zimmer auf Basis Seminar-Spezialpreis)

**Einzelzimmer "Nature" Nord in Eich mit skandinavischen Möbelklassikern**, mit Bad/WC oder Dusche/WC, sonnig, Balkon und Blick auf die Berge (beschränkte Anzahl) zum Pauschalpreis von CHF 885.- pro Person (inkl. Yogakurs, Zimmer auf Basis Seminar-Spezialpreis)

## Buchung / Anzahlung / Weitere Bestimmungen

Für Informationen und Buchungen bitte E-mail an [marlis.noetzli@bluewin.ch](mailto:marlis.noetzli@bluewin.ch)

**Anmeldeschluss:** Sonntag, 19. Mai. Bei der Buchung ist eine Anzahlung von CHF 350.- pro Person zu leisten. Nach Eingang der Anzahlung wird die Buchung bestätigt und gilt als verbindlich.

Die Anzahlung wird nicht zurückerstattet, kann aber nach Absprache auf eine andere teilnehmende Person übertragen werden. Eine allfällige Reise-/Ferienversicherung ist empfehlenswert.

Die restlichen Kosten sind direkt im Parkhotel Bellevue Spa zu leisten. Regelung bei Annullierung im Hotel siehe unter [www.parkhotel-bellevue.ch](http://www.parkhotel-bellevue.ch)

## Anreise, Beginn und Ende:

Individuelle Anreise am Donnerstag, 30. Mai 2019. Treffpunkt zur Einführung inklusiv kurzer Praxis- und Theorieteil um 17.00h. Danach gemeinsames Nachtessen. Ende des Yoga-Retreats am Sonntag, 2. Juni 2019 nach dem Brunch um ca. 11.30h.

## Wichtiger Hinweis:

Die Yoga-Praxis wird individuell den Teilnehmern angepasst vermittelt, so dass alle Interessierten die Möglichkeit haben, teilzunehmen. Yoga-Erfahrung wird nicht vorausgesetzt.

Sollte der Yogalehrer aus unvorhergesehenen schwerwiegenden Gründen verhindert sein, behält sich die Kurzleitung vor, den Einsatz eines gleichwertigen Lehrers zu stellen.