

## Yoga- und Wander-Retreat in Adelboden vom 01. bis 04. November 2018

**Retreat** (englisch für Rückzug) bezeichnet eine geplante Ruhepause oder einen Rückzug von der gewohnten Umgebung. Das Ziel ist dabei vom Üblichen - den eingefahrenen Gewohnheiten - loszulassen. Dies kann durch die Yogapraxis über mehrere Tage in der Abgeschiedenheit und weg vom Alltag leichter fallen. Dabei wird auch das verstärkte Üben von Konzentration miteinbezogen. Eine vertiefte Yogapraxis in dieser Art und Weise unterbricht unsere Muster und Verhaltensweisen auf eine positive Art und Weise. Neue Lebensenergie und ein Erfrischen der Gedankengänge ergeben sich dabei ganz natürlich. Dies trägt sich nachhaltig in unser Alltagsleben hinein und hinterlässt einen essentiellen Einfluss auf die Übungspraxis.



Bild von einer Wanderung im, Yoga-Retreat im November 2015

## Der Inhalt

An einem verlängerten Wochenende - weg vom Alltagsgeschehen – sich einer leicht intensiveren und tiefgreifenden Yoga-Praxis widmen und gleichzeitig die faszinierende Bergwelt des Berner Oberlandes erkunden. Die Seele etwas baumeln lassen und sich selber in der Ferne etwas näher rücken, sich dabei innerlich neu entdecken und dabei ungeahnte Kräfte tanken. Die Natur wirken lassen, ihre Energie durch Atemübungen beim Wandern verstärkt aufnehmen, um so den Körper zu stärken. Das ist das Yoga und Wander-Retreat - eine wunderbare Kombination, die tief auf Körper, Geist und Seele wirkt.

In einem Retreat wird ganz natürlich gelernt, wie eine Yogapraxis in allen Aspekten und Einzelheiten geübt wird. Dazu gehören Elemente, welche kraftvoll wirken ebenso wie solche die entspannend und lösend sind. Das Aktive und Passive, das meditative Verweilen und das kraftvolle Üben sowie das Stärken der Lebensenergie durch Atem und der Kontrolle der Bandhas (Körpersiegel) sind Methoden, die vertieft geübt werden. Dies lässt uns verändert und mit erweiterten Inhalten in unseren Alltag zurückzukehren. Ein spannendes und tiefes Erlebnis für Körper, Seele und Geist!

Um dies zu unterstützen und zu erreichen, beginnen wir den Morgen mit einer stillen Meditation in den Stunden des erwachenden Tages. Danach fügen wir einige unterstützende *Pranayamas* (Atemtechniken) an. Nach einer Teepause üben wir *Asanas* (Körperhaltungen), welche den bereits aktivierten Geistes- und Körperenergiezustand weiter fördern. Nach einem gesunden und reichhaltigen Brunch begeben wir uns nach Wunsch zweimal auf eine gemeinsame leichte Wanderung, um danach im herrlichen Hotelpark oder im Spa auszuruhen und zu entspannen. Am späteren Nachmittag kommen wir bei einer entspannenden, ruhigen und integrierenden Yoga- Praxis (Restorative- und Yin-Yoga) zurück zu den inneren Wurzeln - ganz hin zu sich selbst.

## Die Unterkunft

Wir sind im Parkhotel Bellevue Spa in Adelboden untergebracht. Das Hotel verfügt über einen sehr schönen Spa Bereich und es besteht die Möglichkeit, zusätzlich auch spezielle Massagen (z.B. Lomi-Lomi oder Hot Stone Massagen) zu buchen. Es können bis zu 10 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

07:00 Uhr:	Morgenmeditation und <i>Pranayama</i> (Atemübungen)
07.30 Uhr – 07.45 Uhr:	Tee-/Früchtepause
07.45 Uhr – 09.45 Uhr:	Yogapraxis ( <i>Vinyasa</i> = fließende Praxis)
10:00 Uhr:	gemeinsamer gesunder reichhaltiger Brunch
11.30 Uhr – 17.00 Uhr:	Wandern, Spa-Besuch, Freizeit
17.00 Uhr – 18.45 Uhr:	regenerative und integrative Yogapraxis
19.00 Uhr:	marktfrisches gemeinsames vegetarisches Nachtessen aus der exzellenten Küche des Park-Hotel Bellevue Spa

## Das achtsame Wandern:

Am Samstag und Montag unternehmen wir gemeinsam eine leichte Wanderung unter Anleitung (Vermittlung von Kraft und Atemtechnik und zum Teil achtsamem Gehen). Sofern es das Wetter zulässt, finden auch Yoga-Übungen während der Wanderung unter freiem Himmel statt (Nature Yoga).

## Die Kursleitung:

**Marlis Noetzli**, dipl. Yoga-Lehrerin BDY/EYU, Polarity-Therapeutin PoVS, Yoga-Coach YIU  
Inhaberin BalanceYogaCenter Rain und Geschäftsführerin BusinessYogaCenter Root

## Im Preis enthaltene Leistungen

- ▲ Unterkunft im Doppel- oder Einzel-Zimmer
- ▲ 3x Yoga-Praxis am Morgen /2x Yoga-Praxis am späteren Nachmittag / 1x Einführungsabend inkl. Meditation
- ▲ 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 "Classic" Süd**, mit Bad/WC oder Dusche/WC, sonnig, Balkon und Blick auf die Berge zum Pauschalpreis von Fr. 860.- 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 Fr. 815.- pro Person (inkl. Yoga-Kurs, Zimmer auf Basis Seminar-Spezialpreis)

**Einzelzimmer "Nature" Süd**, mit Bad/WC oder Dusche/WC, sonnig, Balkon und Blick auf die Berge (beschränkte Anzahl) zum Pauschalpreis von Fr. 980.- pro Person (inkl. Yogakurs, Zimmer auf Basis Seminar-Spezialpreis)

**2x Einzelzimmer „Nature“ Nord in Ulme** Fr. 890.- auf Anfrage

## Buchung / Anzahlung / Weitere Bestimmungen

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

**Anmeldeschluss: Montag, 15. Oktober 2018**

**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 in keinem Fall zurückerstattet, kann aber nach Absprache auf eine andere Person übertragen werden.

(Reiseannulation: Um Unannehmlichkeiten auszuschliessen wird der Abschluss einer Reiseversicherung empfohlen.)

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

## Anreise:

Individuell am Donnerstag, 1. November 18. Treffpunkt zur Einführung inklusiv Meditation mit anschliessendem gemeinsamem Nachtessen um 17.45h in der Hotelhalle.

## Wichtiger Hinweis:

Die Yoga-Praxis wird individuell den Teilnehmern angepasst vermittelt, so dass Yoga-Schüler aus allen Klassen die Möglichkeit haben, teilzunehmen. Yoga-Erfahrung wird allerdings vorausgesetzt.

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