

Yoga und Wandern im Kiental (BE)

13. – 15. September 2019

(auch nur vom 14.-15.9. möglich)



Yoga und Wandern

Wir wandern achtsam zu schönen Kraftorten in den Bergen, auch zum einzigartigen, naturgeschützten Tschingel-See und zu Wasserfällen, wo wir meditieren und Körperübungen ausführen können. Morgens und abends praktizieren wir Hatha-Yoga, Atemübungen, Mudras, einige Flows und etwas Yoga Nidra. Wir geniessen köstliche Frühstücksbuffets und Bio-Diners. Auch Töne aus der Indianerflöte und Klangschalen verzaubern dieses Wochenende 😊

TeilnehmerInnen: Max. 15

Anreise am Freitag: Check-in spätestens um 18.00 Uhr. Dann Abendessen. Mit ÖV oder Auto nach Kiental Dorf. Es besteht die Möglichkeit, auch erst mit der Wanderung am Samstagmorgen zu beginnen. Abreise am Sonntag: Ca. 16.30 Uhr. Mitfahrgelegenheiten können organisiert werden.

Anforderungen

Leichtes bis mittleres Wandern, ca. 4 h pro Tag. Und immer wieder Zeit zum Sein. Fürs Yoga sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte nachfragen.

Übernachtung

Im schönen, neubauten Mondholz-Chienuhus oder im älteren Hauptgebäude. Die gemütliche Atmosphäre und die feinen kulinarischen Bio-Köstlichkeiten sind allein schon die Reise wert.

Leitung

Daniel Studhalter, dipl.Yogalehrer, Naturheilpraktiker und Reiseleiter. Seit dem Jahr 2000 unterrichtet er Hatha-Yoga in Luzern. Sein achtsamer Stil dient der Entspannung von Körper, Geist und Seele. Er erklärt auch die Wirkungen der einzelnen Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayamas) und leitet Yoga Nidra an (yogische Form der Tiefenentspannung).

Kosten

Seminarkosten: Frühbucher Fr. 250.-, ab 1. August Fr. 270.- (4 Yogalektionen & 2 geführte Wanderungen)
Hotelkosten: Siehe Preise unter Kientalerhof. Versicherung ist individuell. Die Annullationsbestimmungen des Kientalerhofs gelten auch in Bezug auf die Seminarkosten.

Anmeldung

So bald wie möglich, spätestens bis zum 6. September 2019 (falls noch Plätze). Am besten per e-mail.

daniel.studhalter@gesund-reisen.ch
www.gesund-reisen.ch

Telefon: 041 420 52 57/079 390 38 66
www.kientalerhof.ch