

Medical Yoga - Aufrichtung, Kraft und Beweglichkeit

Hotel Eden Spiez am Thunersee

01. Mai – 03. Mai 2020

Kursbeschreibung

Anhaltender Stress, Erschöpfung, falsche Körperhaltung, mangelnde Bewegung sowie chronische Überforderung sind häufig Dauerzustände in unserer schnelllebigen Welt und bringen unseren Körper aus seiner natürlichen Balance.

An diesem Wochenende erlebst Du, wie Du mit heilsamen YogafloWS und achtsamen Entspannungsübungen den überlasteten Schulter-Nackensbereich nachhaltig entlasten, Deine Rücken- und Beinmuskulatur stärken und Deine Beweglichkeit verbessern kannst.

Wir erwecken am Freitagabend unseren Körper durch eine aktivierende und fließende Yogaeinheit auf mentaler, emotionaler und körperlicher Ebene. Du verbesserst Deine Beweglichkeit, kommst zur Ruhe und richtest Deine Sinne nach Innen.

Am Samstag widmen wir uns intensiv unserer oft vernachlässigten Körperrückseite. Yoga hält eine Vielzahl an Möglichkeiten bereit um Deinen Rücken- und Nackenschmerzen präventiv zu begegnen und deinen Körper wieder zurück in seine natürliche Aufrichtung zu bringen.

Am Sonntagmorgen lenken wir den Fokus auf das Thema Hüfte, Beine und Füße. Wir betrachten die korrekte, anatomische Ausrichtung unserer Beine und Füße, stärken mit kraftvollen, aber auch sanften YogafloWS unsere Basis, um gut geerdet und leichtfüßig durchs Leben zu schreiten.

Tauche ein in Deine persönliche Auszeit und nimm Dir Anregungen mit, die Du eigenständig zu Hause praktizieren kannst.



Egal ob Beginner oder fortgeschritten, das Wochenende ist für alle Levels geeignet. Die Einheiten finden in einem wunderschönen Panoramaraum mit bodentiefen Fenstern und atemberaubenden Blick über den Thunersee statt.

Das Hotel Eden Spiez bietet einen traumhaften Wellnessbereich und besticht durch einen atemberaubenden Blick auf den Thunersee und das Alpenpanorama des Berner Oberlandes.

Neben den Annehmlichkeiten des Hotels besteht die Möglichkeit, am wunderschönen Thunersee zu flanieren oder einfach im herrlichen Hotelpark die Seele baumeln zu lassen.



Programm

Freitag

Ab 15 Uhr

Individuelles Check-In,
Kuchenbuffet, Nutzung des
Wellnessbereichs

17.30-19.00 Uhr

19.30 Uhr

Medical Yoga: Beweglichkeit
Come together Welcome Drink an der
Bar und anschließend gemeinsames
Abendessen

Samstag

08.00-09:30 Uhr

ab 09.30 Uhr

11.30-17.00 Uhr

ab 14.00 Uhr

17.00-18.30 Uhr

ab 19.00 Uhr

Medical Yoga: Rücken
Frühstücksbuffet
Freizeit, Faulenzen, Wellness
Kuchenbuffet (optional)
Medical Yoga: Schulter/Nacken
Gemeinsames Abendessen

Sonntag

08.00-10.00 Uhr

10.00-11.00 Uhr

bis 11.15 Uhr

Medical Yoga: Hüfte/Beine/Füsse
Frühstücksbuffet
Check-out, individuelle Abreise oder
Nutzung des Wellnessbereichs.



Leistungen

Übernachtung in stilvollen Zimmern, reichhaltiges
Frühstücksbuffet, 3-Gang-Vital Abendmenu am Freitag und
4-Gang-Vital Abendmenu am Samstag inkl. Mineralwasser,
erlesene Tees und gesunde Snacks zu den Yogaeinheiten,
nachmittags Kuchenbuffet, Benutzung des neuen
Wellnessbereichs Eden Spa, Panoramacard mit attraktiven
Vergünstigungen, gratis Tiefgaragenparkplatz oder Shuttle
vom Bahnhof Spiez.

Preis inkl. 6,5 Stunden Yogaprogramm

Einzel- oder Doppelzimmer: 590 CHF pro Person
zzgl. Kurtaxe 3,50 CHF pro Person & Nacht

Buchung

Die Buchung des Yoga Wochenende erfolgt direkt beim Hotel
Hotel Eden Spiez
Seestrasse 58
3700 Spiez
T +41 33 655 99 00
F +41 33 655 99 01
www.eden-spiez.ch / welcome@eden-spiez.ch

Kursleitung

Helene Wallaert
Dipl. Yogalehrerin

In meinen Stunden möchte ich Dir meine eigene Freude am
Yoga vermitteln, Dir die Möglichkeit geben durch
dynamische wie auch ruhige Sequenzen Deinen eigenen
Körper besser kennen zu lernen und Deine Bedürfnisse
besser zu erkennen. Ich folge meiner Intuition und
unterrichte Yoga mit ganzem Herzen und viel Humor.

Kontakt

Balance Yoga
Helene Wallaert
www.balance-yoga.ch
info@balance-yoga.ch

