BYC
BALANCE YOUR LIFE

Yoga und Achtsamkeit über Allerheiligen - die heilende Praxis von reinem Gewahrsein

Yoga und Wandern im herrlichen Adelboden

Parkhotel Bellevue und Spa, 29. Oktober bis 1. November 2021

Yoga und Achtsamkeit sind ein unzertrennliches Paar. Denn: Das Praktizieren von Yoga in Verbindung mit Achtsamkeit unterstützt uns dabei, nicht gedankenverloren in einer Stellung - oder im eigenen Leben - auszuharren und durchzuhalten. Wir führen irgendwelche Bewegungen nicht einfach mechanisch aus und begeben uns damit von A nach B - sondern wir beginnen unsere Präsenz auszudehnen auf feine Wahrnehmungen im gesamten Körper. Damit erreichen wir eine Art tiefensensible Aufmerksamkeit, was uns in einen Raum von reinem Gewahrsein führt. Dieser stille, zarte und freudige Raum birgt eine Form von umfassendem Empfinden von Reinheit und Glück mit sich, welche leise zu transzendierender Heilung von so viel Verborgenem führen kann.

Geniesse Tage der Achtsamkeit verbunden mit Yogapraxis, Atemübungen, Meditation und stillem Gehen in der herrlichen Natur von Adelboden. Spüre die transformierende Kraft von reinem Gewahrsein im Üben von Yogastellungen, im Beobachten des Atems und dem stillen Sein im Sitzen. Wandere in der herrlichen und energiereichen Natur. Tanke Kraft, welche dann in Deinen Alltag einfliesst und dort einen Anker setzt. Ein neues ‚Da-Sein' beginnt.

Mitten in der Natur praktizieren: Impression einer Wanderung, Allerheiligen 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

Der Inhalt

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 einmal 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 9 Teilnehmende in Doppel- oder Einzelzimmern (beschränkte Anzahl) untergebracht werden. Mehr Informationen zum Hotel siehe unter www.parkhotel-bellevue.ch

Das Tages-Programm

07:00 Uhr:	Morgenmeditation und *Pranayama* (Atemübungen)
07.45 Uhr – 08.00 Uhr:	Tee-/Früchtepause
08.00 Uhr – 09.45 Uhr:	Yogapraxis (*Vinyasa* = fliessende Praxis)
10:00 Uhr:	gemeinsamer gesunder reichhaltiger Brunch
11.00 Uhr – 17.00 Uhr:	Wandern, Spa-Besuch, Freizeit
17.00 Uhr – 18.45 Uhr:	Yogaphilosophie und 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 oder Sonntag (je nach Wetterbedingungen) unternehmen wir gemeinsam eine leichte Wanderung unter Anleitung (Vermittlung von Kraft und Atemtechnik und zum Teil achtsamem Gehen). Sofern es das Wetter zulässt, findet auch eine Meditation und Yogaübungen 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 GmbH

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" Südwest, mit Bad/WC oder Dusche/WC, sonnig, Balkon und Blick auf die Berge zum Pauschalpreis von Fr. 970.- 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. 940.- 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. 1‘075.- pro Person (inkl. Yogakurs, Zimmer auf Basis Seminar-Spezialpreis)

2x Einzelzimmer „Nature“ Nord in Ulme Fr. 970.- auf Anfrage

Buchung / Anzahlung / Weitere Bestimmungen

Für Informationen und Buchungen bitte E-mail an marlis.noetzli@bluewin.ch
Anmeldeschluss: Montag, 18. Oktober 2021

Bei der Buchung ist eine Anzahlung von CHF 380.- direkt an das Hotel 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

Anreise:

Individuell am Freitag, 29. Oktober 21. 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.