

# FaszienYoga - Tradition trifft Moderne

Hotel Eden Spiez am Thunersee

17. - 19. Januar 2020



## Kursbeschreibung

*Entspannung, Erholung, Leichtigkeit, Erneuerung, Beweglichkeit, Auftanken.*

An diesem Wochenende erlebst Du die Verschmelzung der klassischen Yogatradition mit der aktuellen Faszienforschung. Gönn Dir eine besondere Auszeit für Dich und Deinen Körper.

Faszien verbinden alles im Körper miteinander: Sie übertragen Kraft, schaffen Raum zwischen den Knochen, sind wichtiges Sinnesorgan und bilden ein den Körper durchdringendes Netzwerk. Durch Fehlhaltung und zunehmende sitzende Tätigkeit leidet die Geschmeidigkeit und Elastizität unserer Faszien. Wir werden an diesem Wochenende mit allen Sinnen tief in unseren Körper eintauchen. Mit rhythmischen, federnden und fließenden Yogaflows die Elastizität und Festigkeit unserer Faszien stärken. Mit multidirektionalen, dynamischen Dehnimpulsen und durch sanften Einsatz von Faszialen Hilfsmitteln die Spannung aus unserem Gewebe nachhaltig lösen.

Das Ergebnis ist ein ganz neues Gefühl von Beweglichkeit, Leichtigkeit und Geschmeidigkeit im Körper.

Egal ob Beginner oder fortgeschritten, das Wochenende ist für alle Levels geeignet. Eine assistierende Yogalehrerin wird Dich in deiner Yogapraxis unterstützen und Dich individuell und professionell begleiten. 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 seine gemütliche vorweihnachtliche Atmosphäre, welche zum Entspannen einlädt.

Neben den Annehmlichkeiten des Hotels besteht die Möglichkeit, am wunderschönen Thunersee zu flanieren oder einfach 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

Candlelight FaszienYoga Flow  
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 16.00 Uhr

17.00-18.30 Uhr

ab 19.00 Uhr

Wake up FaszienYoga  
Frühstücksbuffet  
Freizeit, Faulenzen, Wellness  
Kuchenbuffet (optional)  
Stretch and Release FaszienYoga  
Gemeinsames Abendessen

Sonntag

08.00-10.00 Uhr

10.00-11.00 Uhr

bis 11.15 Uhr

Energize & Sweat FaszienYoga  
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

### YogaFaszienprogramm

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](http://www.eden-spiez.ch) / [welcome@eden-spiez.ch](mailto:welcome@eden-spiez.ch)

## Kursleitung

Helene Wallaert (Dipl. Yogalehrerin)

In meinen Stunden möchte ich Dir meine eigene Freude am  
Yoga und Faszientraining 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.

Assistenz: Kim Heuchert (Dipl. Yogalehrerin)

### Kontakt

Balance Yoga  
Helene Wallaert  
[www.balance-yoga.ch](http://www.balance-yoga.ch)  
[info@balance-yoga.ch](mailto:info@balance-yoga.ch)

