

FaszienYoga - Tradition trifft Moderne

Hotel Eden Spiez am Thunersee

22. - 24. Januar 2021



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. 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 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: 599 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 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.

Kontakt

Helene Wallaert

www.balance-yoga.ch

info@balance-yoga.ch

