

## «Women only» Auszeit – Entdecke deine wahre Natur

Hotel Eden Spiez am Thunersee

29. Oktober – 01. November 2022



Die „Women only“ Auszeit richtet sich an...

- Beruflich engagierte Frauen, die einfach mal eine Auszeit brauchen
- Mütter, die Zeit für sich benötigen, um wieder auftanken zu können
- Frauen, die gerne mit ihrem Körper und Geist in eine engere Verbindung kommen möchten



### Kursbeschreibung

*«me time» Tage nur für Frauen zum Auftanken, Entspannen und Sein.*

In diesen 4 Tagen geht es nur um Dich, abschalten vom Alltag und zu sich selbst finden. Am Morgen vitalisieren wir uns mit dynamischem Faszienyoga oder widmen uns auf fasziale Weise unserem Beckenboden, um uns wieder voll und ganz „zu Hause“ zu fühlen. Beim Waldbaden tauchen wir völlig ein in die einzigartige Atmosphäre des Waldes, kommen mit harmonisierenden Achtsamkeitsübungen in unsere Zentrierung und Erdung. Im abendlichen Selfcare Yoga mit ätherischen Ölen nehmen wir uns Zeit für Entspannung und Entschleunigung, tiefe Erschöpfungs- und Verspannungszustände in Körper und Geist werden aufgelöst.

Erlebe wie du in kurzer Zeit dein gesamtes Wesen durch fasziales (Beckenboden)Yoga, Entspannungsrituale und Waldbaden mit der Natur verbinden und zu Dir kommen kannst.

## Programm

### Samstag

Ab 15 Uhr

Individuelle Anreise, nehme Dir hierfür schon viel Zeit, dein Zimmer steht für Dich bereit / Zeit für Wellness

17.00-18.30 Uhr

Yoga zum Ankommen und Einstimmen

19.00 Uhr

Come together Welcome Apero und gemeinsames Abendessen

### Sonntag

08.00-09.30 Uhr

Wake up – vitalisierendes Faszienyoga

ab 09.30 Uhr

Gemeinsames Frühstück

11.00-17.00 Uhr

„me time“ – Zeit ganz für Dich

17.00-18.30 Uhr

Selfcare - Achtsamkeitsyoga mit

ätherischen Ölen

ab 19.00 Uhr

Gemeinsames Abendessen

### Montag

08.00-09.30 Uhr

Wake up – Fasziales Beckenboden Yoga

ab 09.30 Uhr

Gemeinsames Frühstück

11.00-15.00 Uhr

„me time“ – Zeit ganz für Dich

15.00-17.30 Uhr

Waldbaden mit Achtsamkeitsübungen

ab 19.00 Uhr

Gemeinsames Abendessen

### Dienstag

08.00-09.30 Uhr

Wake up – Go with the flow

Faszienyoga

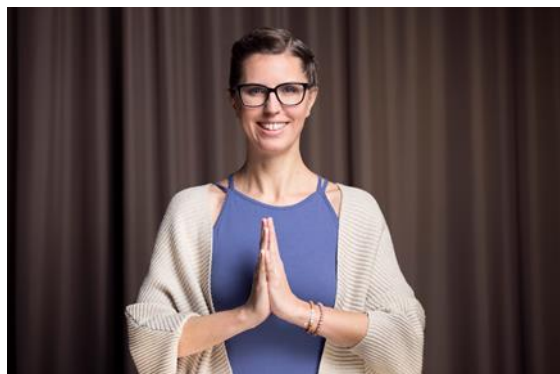
09.30-11.00 Uhr

Gemeinsames Frühstück

bis 11.15 Uhr

Check-out, Abreise oder Zeit für

Wellness



## Kursleitung

Helene Wallaert (Dipl. Yogalehrerin und Shinrin-Yoku  
Gesundheitstrainer i.A.)

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



## Leistungen

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

## Preis inkl. 7,5 Stunden Yogaprogramm und 2,5 Stunden Waldbaden

Einzel- oder Doppelzimmer: 1100 CHF pro Person  
Special Frühbucherrabatt bis Ende Juli: 935 CHF pro Person  
zzgl. Kurtaxe 3,50 CHF pro Person & Nacht

## Buchung

Die Buchung der «women only» Auszeit erfolgt direkt beim  
Hotel Eden Spiez  
Seestrasse 58  
3700 Spiez  
T +41 33 655 99 00  
[www.eden-spiez.ch](http://www.eden-spiez.ch) / [welcome@eden-spiez.ch](mailto:welcome@eden-spiez.ch)