



BEATUS

MERLIGEN-THUNERSEE

Wellness- & Spa-Hotel

# YOGA RETREATS

## All unsere Übernachtungs-Angebote enthalten:

### **BEATUS Kulinarik**

Im «Table d'Hôtes» reichhaltiges BEATUS-Frühstücksbuffet (7.30 bis 11 Uhr). Am Abend Auswahlmöglichkeit von kalorienbewusst über vegan bis hin zum Gourmetmenu. Nachmittags «Afternoon-Tea» mit Tee-Gebäck in der «Panoramahalle». Im «Wellness Café Le Palmier» steht die BEATUS-Bademantel-Kulinarik bereit. Von 8 bis 11 Uhr gibt es das Vitalfrühstück. Zwischen 12 und 14.30 Uhr abwechslungsreiches Salatbuffet und Suppe. Am Nachmittag (14.30 bis 17 Uhr) «Blechchueche» nach Grossmutter's Art.

### **Das BEATUS Wellness-Paket:**

- + Wellness auf über 2000 m<sup>2</sup>
- + Grosses Erlebnis-Frei-SOLBAD (35 °C) mit Massage- und Nackendüsen, Stehsprudel, Whirlliegen, Strömungskanal
- + Hallenschwimmbad (29 °C)
- + Saunapark «Classic» mit Kneipp-Rondell, Erlebnisduschen, Bio-Sauna, Aeris Dampfbad, Osmanisches Hamam Dampfbad, Finnische Blockhaussauna mit Panoramafenster, Eisbärbrunnen
- + Saunapark «Bamboo» im asiatischen Stil mit Zen-Sauna, Thai-Sauna, Sole Grotte, Kneippbereich, Erlebnisduschen
- + Beauty-Oase und Coiffeur-Salon
- + Massagen und Anwendungen, Partneranwendungen
- + Ruheraum «Le Petit Oubli» mit Wasserbetten und Kopfhörern für Ihre eigene Musikwahl
- + Vitalbar «La Santé» mit Tee, Säften und Obst

### **Fitness und Gymnastik mit Seeblick**

Trainieren Sie Ihre Ausdauer- und Kraft an unseren Technogym Geräten. Wir bieten auch Personal Coachings an.

### **Natur Guides – unterwegs zu Naturplätzen & Sehenswürdigkeiten**

Begleitete Ausflüge (Mo–Fr) und täglich inkludiertes Sport- & Entspannungsprogramm.

# Yogastile Beschreibung

## Yoga

Das Wort «Yoga» bedeutet so viel wie die Vereinigung von Körper und Seele durch vertiefte Konzentration, um mit sich selbst Eins zu werden. Eine Unterrichtsstunde wird gestaltet durch körperliche Übungen, Atemtechniken, Konzentrationsübungen und Meditation. Dadurch werden eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit angestrebt.

## Vinyasa Flow Yoga

Vinyasa-Yoga ist eine Mischung aus dynamischen und kraftvollen Bewegungen, korrekter Ausrichtung und individuell angepassten Stellungen (Varianten).

Die Atmung fließt synchron und rhythmisch mit dem Körper. Der ganze Organismus kommt ins Fließen. Ob eine Vinyasa Klasse langsam oder schnell abläuft, ob sie Meditation und Singen enthält, hängt vom Kursleiter, von der Kursleiterin ab. Wenn Sie sich gerne locker und kreativ bewegen, ist Vinyasa Flow Yoga wahrscheinlich das Richtige für Sie.





### **Yin & Yang Yoga**

Mit Yin & Yang Yoga lernen wir unseren Körper und Geist zu balancieren. Yang steht für das aktive und bewegte Prinzip. Mit dynamischem Yoga und Sonnengrüssen aktivieren wir unser ganzes Herz-Kreislaufsystem und kräftigen Muskeln, Sehnen und Bänder. Yin steht für Hingabe und Ruhe. Im Yin Yoga sind wir länger in den Stellungen und arbeiten so in tieferen Körperschichten, den Faszien. Es ist ein tief nährendes und meditatives Yoga, verbunden mit einer Anregung des Energieflusses über die Aktivierung der Meridiane.

### **Meditation**

Meditation ist wunderbar dazu geeignet, um uns zu helfen mit der Hektik der Zeit umzugehen. Wir können in ihr die Ruhe und die Kraft finden, um dem schnellen Alltag mit einem Lächeln und mit Freude zu begegnen. Die Meditationsübungen lernen uns den Geist zu beruhigen und zu sammeln.



Tahree  
Shim

**3 Nächte**  
**25. bis 28. Februar 2021,**  
**Donnerstag bis Sonntag**

**Vinyasa und**  
**Restorative Yoga-Lehrerin**

Schon mein ganzes Leben bin ich an Gesundheit und dem menschlichen Körper interessiert. 2016 absolvierte ich in Hawaii meine erste Yoga Ausbildung, danach folgte ein privates Intensive mit Alyona Mindlin aus New York. Später fand ich meine Lehrerin Nicki Doane und absolvierte weitere Yoga Ausbildungen mit ihr in Hawaii.

In diesem Retreat beginnen wir den Tag mit kräftigen, jedoch langsamen Vinyasa und enden am Abend mit entspannendem, meditativem Restorative Yoga. In meinem Unterricht lege ich sehr viel Wert auf die Ausrichtung und den grundlegenden Aufbau der Posen. Ich bringe Aufmerksamkeit auf die Balance zwischen Spannung und Entspannung, Atmung und die Wirkung der Posen auf den Körper. In langsamen, jedoch kräftigen Vinyasa binde ich gerne Pranayama-Übungen, Meditation und Yin-Posen ein. Ich praktiziere sehr oft und wo nötig mit Hilfsmitteln.

**3 Nächte ab CHF 863.- p. P. (Anreise nur Donnerstag)**



# Maria Grazia Stomeo

**4 Nächte**  
**21. bis 25. März 2021,**  
**Sonntag bis Donnerstag**

**Vinyasa Flow Yoga, Yin Yoga,**  
**Yoga Nidra, Life Coach**

Das Leben, die Menschen, die Beziehungen und die Natur faszinieren mich. Ich respektiere und liebe Veränderungen und spüre den Drang mich weiterentwickeln zu wollen und mich immer mehr der Liebe zu öffnen. Yoga unterstützt mich jeden Tag dabei.

Es erwartet Sie ein wunderbares Frühlings-Detox Wochenende mit Yoga, Meditation sowie Momenten von Reflexion und Tiefenentspannung. Den Morgen widmen wir den kraftvollen und reinigenden Vinyasa Flow Sequenzen mit Fokus auf Drehungen und Herzöffnungen, welche «Loslassen» von Altem und «Öffnen» für Neues unterstützen. Die Abendstunden sind erholsam und reflektierend. Sie begleiten uns in die Tiefe, wo Kraft, Stille und Liebe herrschen. Diese intensiven Momente lehren uns zu beobachten, zu klären, aufzutanken und das Vertrauen in sich selbst und das Leben aufzubauen.

**4 Nächte ab CHF 1'111.- p. P. (Anreise nur Sonntag)**



*Annina  
Flückiger*

**4 Nächte  
20. bis 24 Juni 2021,  
Sonntag bis Donnerstag**

**Yoga Lehrerin Vinyasa Yoga,  
Yin Yoga**

Yoga ist für mich ein Weg zu mir selbst und gleichzeitig erlebe ich eine tiefe Verbindung mit der Welt. Nach einer Vinyasa Yoga und Yin Yoga Ausbildung lernte ich in einer 300h Ausbildung die fließende und freie Yogapraxis mit Aspekten aus dem Embodied Flow kennen.

An diesem Yogawochenende unterrichte ich dynamisches Vinyasa Flow Yoga sowie Yin Yoga. Ich möchte Sie dazu einladen bewusst in die Bewegungsmeditation einzutauchen, Ihre Wahrnehmung nach innen zu richten, auf Ihre inneren Prozesse zu lauschen und Ihrem Wesen achtsam und mit Liebe entgegen zu treten. Am Morgen beginnen wir mit kräftigendem und mit dem Atem fließenden Vinyasa Yoga und am späteren Nachmittag genießen wir eine langsame, tief berührende Yin Yoga Praxis.

**4 Nächte ab CHF 1'211.- p.P. (Anreise nur Sonntag)**

# Planen Sie Ihre Auszeit!

Ihre Auszeit soll sich wie Ferien anfühlen. So liegt der von uns ausgewählte Ort, das BEATUS Wellness- & Spa-Hotel in Merligen-Thunersee, an einem Kraftort. Hier, inmitten einer wunderbaren Naturlandschaft, finden Sie die nötige Ruhe und familiäre Atmosphäre um sich ganz sich Selbst, Ihrer Praxis und Ihrem Weg widmen zu können. Gemeinsam wollen wir mit Yoga und Meditation in die Tiefe gehen und neue Erkenntnisse und Energie tanken. Begegnungen mit Mitmenschen und gemeinsame Ausflüge in die Natur sind immer Teil Ihrer Auszeit und machen unsere Retreats zu einem einzigartigen und inspirierenden Erlebnis.

Wir, Ihr Riveryoga-Team und Ihre BEATUS-Crew, freuen uns auf Ihren Besuch!



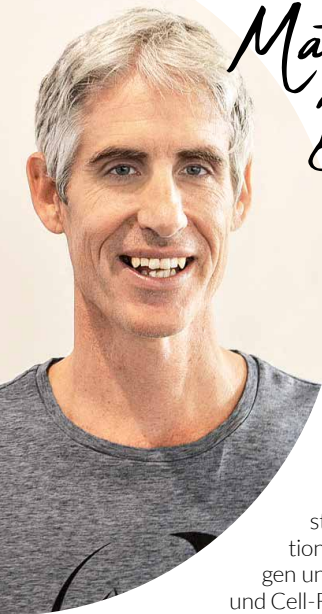




# Ihre Pauschale in Leistungen

- + Übernachtungen in der gewünschten Zimmerkategorie
- + Zwei Yogaeinheiten pro Tag, Inhalte der Yogastunden gemäss Retreat Programm
- + Yoga Matte
- + Zugang zur 2000m<sup>2</sup> grossen Wellness-Oase
- + Wöchentliches Ausflugsprogramm
- + BEATUS Kulinarik

Preise für Einzelzimmer und Seeseite auf Anfrage.  
Pauschale und Retreats nur zu exakt erwähnten Daten buchbar.



Matthias  
Brun

4. bis 8. Oktober 2020,  
Sonntag bis Donnerstag

18. bis 22. April 2021,  
Sonntag bis Donnerstag

**Yoga- & Meditationslehrer,  
Inhaber Riveryoga Thun**

Ich unterrichte mit viel Humor und Verständnis ein ganzheitliches Yoga und Meditation in Workshops, Retreats und Weiterbildungen und arbeite als Therapeut mit Yoga Therapie und Cell-Reactive Training.

In diesem Retreat kräftigen, balancieren und pflegen wir unseren Körper und Geist. Neben fließenden Sequenzen werden im Yang Yoga viele Übungen vermittelt, welche auf eine Verbesserung von Haltung und Gesundheit abzielen. Im eher meditativen Yin Yoga sind wir präsent mit dem Atem und den Gefühlen im Körper und verankern so das Bewusstsein immer mehr im Körper. Dies führt uns zu einem wahrhaft präsenten und entspannten Sein; erlebe das Sein im Tun!

**Oktober: 4 Nächte ab CHF 1'255.- p. P. (Anreise nur Sonntag)**  
**April: 4 Nächte ab CHF 1'111.- p. P. (Anreise nur Sonntag)**



Angela  
Hänni

**3 Nächte**  
**12. bis 15. November 2020,**  
**Donnerstag bis Sonntag**

### **Embodied Flow Yoga Lehrerin**

In meinen Yogastunden lege ich viel Wert auf Eigenverantwortung und Neugierde den eigenen Körper zu entdecken und über den Atem wahrzunehmen. Dank meiner jahrelangen Erfahrung im Unterrichten, kann ich sehr gut auf verschiedene Menschen und ihre Bedürfnisse eingehen. Ich unterrichte mit viel Freude und Achtsamkeit und habe meinen eigenen Yogastil entwickelt – einen «Embodied Yin-Yang Yoga Flow».

In dieser Woche widmen wir uns einer sanften und gleichzeitig kraftvollen Yogapraxis, die durch verschiedene Elemente der Bewegung und Ruhe fließt. Das Wechselspiel zwischen An- und Entspannung hilft uns in die Mitte zu kommen und so Kraft für den Alltag zu tanken. Wir starten morgens mit aktivierenden Körper- und Atemübungen. Abends gibt es ruhigere Yin Yoga Sequenzen, um den Körper zu entspannen und ihn immer mehr wahrzunehmen. Dazu viel schöne und herzberührende Musik zum Träumen und Mitklingen.

**3 Nächte ab CHF 866.– p. P. (Anreise nur Donnerstag)**



Rebecca  
Jenny

**17. bis 20. Dezember 2020,  
Donnerstag bis Sonntag**

**23. bis 27. Mai 2021,  
Sonntag bis Donnerstag**

**Meditations- & Yogalehrerin,  
Energetische Therapie**

Viele Jahre, bevor ich mich zur Yoga Lehrerin ausbilden liess, lernte ich die Meditation als Werkzeug und meinen persönlichen Schlüssel zum Glück kennen, den ich nun seit mehr als 15 Jahren mit Begeisterung in Gruppen-, Firmen- und Einzel-Sessions weitergebe. Viele ausgedehnte Reisen und das Studium in verschiedenen Traditionen brachten mich dazu, mir einen für den Westen einfach zugänglichen Unterrichtsstil anzueignen.

Das unterrichtete Hatha Yoga ist meditativ und sehr langsam. Diese Woche eignet sich hervorragend als Einstieg entweder in die Yoga- oder Meditationspraxis. Die Meditation und das sanfte Yoga an diesem wunderschönen Ort können helfen, um bei sich selber anzukommen, und auszuruhen.

**Dezember: 3 Nächte ab CHF 866.- p.P. (Anreise nur Donnerstag)**  
**Mai: 4 Nächte ab CHF 1'211.- p.P. (Anreise nur Sonntag)**



# Sabrina Buccieri

**3 Nächte**  
**21. bis 24. Januar 2021,**  
**Donnerstag bis Sonntag**

**Dipl. Yogalehrerin,**  
**Inhaberin Riveryoga Thun**

Ich bin Yogalehrerin mit Leidenschaft und Herz. Seit 16 Jahren auf dem Yogaweg mit einer langjährigen Unterrichtserfahrung in Yoga-Gruppenkursen, Seminaren und Workshops. Ich führe das Riveryoga in Thun, leite die Yogalehrer Ausbildung im Riveryoga und begleite Menschen im Einzelunterricht.

In diesem Retreat beginnen wir den Morgen meditativ mit sanften Atemübungen und bewegen uns aus der Ruhe hin in eine dynamische, fließende Yogapraxis, um energievoll in den Tag zu starten. Am späten Nachmittag treffen wir uns für eine nährende und regenerative Yogapraxis, welche uns in unsere eigene Mitte führt. In meinem Yogaunterricht gehe ich liebevoll und mit einer offenen Leichtigkeit auf die Bedürfnisse der einzelnen Menschen ein. Gerne unterstütze ich Sie dabei tiefer in Ihrer Yogapraxis anzukommen.

**3 Nächte ab CHF 863.- p. P. (Anreise nur Donnerstag)**



**BEATUS**

MERLIGEN-THUNERSEE

---

Wellness- & Spa-Hotel

BEATUS Wellness- & Spa-Hotel  
Seestrasse 300  
3658 Merligen-Thunersee

Telefon: 033 748 04 34  
E-Mail: [welcome@beatus.ch](mailto:welcome@beatus.ch)  
[www.beatus.ch](http://www.beatus.ch)

**Riveryoga**

go with the flow

Riveryoga GmbH  
Obere Hauptgasse 78  
3600 Thun

Telefon: 033 557 86 87  
E-Mail: [info@riveryoga.ch](mailto:info@riveryoga.ch)  
[www.riveryoga.ch](http://www.riveryoga.ch)